



Zertifikat

**Frau
Silvia Bundschuh**

hat an der Weiterbildung

zum/zur

**DTB-Kursleiter/in
Stressbewältigung**

vom 26.06.-28.06.09
in Hamm erfolgreich teilgenommen.

Inhalte

- Stress als „Volkskrankheit“ und was wir darunter verstehen
- Physiologische Grundlagen des Nervensystems
- Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung
- Wege zur Entspannung
- Östliche Ansätze aus dem Tai Chi und Qi Gong
- Körperwahrnehmung und Spürbewusstsein
- „Körpermarker“ erkennen
- Transfer in den Alltag
- Kurskonzept

Die Weiterbildung umfasste 25 Lerneinheiten (LE).

Stephan Gentes
DTB-Akademie Hamm
Westfälischer Turnerbund

