

Zertifikat Fastenleiterin

Ulrike Schneider

hat an der Ausbildung zur Fastenleiterin(FKH)

auf der Insel Juist

vom 23. Juni – 25. Juni 2011 mit Erfolg teilgenommen
und die Prüfung bestanden.

Das Seminar umfasste folgende Themen

Theorie

- Anatomie/Physiologie des Magen- und Darmtraktes, Leber, Galle etc. , Herz-Kreislaufsystem
- Was ist Fasten?
- Welche Arten des Fastens gibt es?
- Wer sollte nicht Fasten?
- Wie Fasten?
- Physiologische Veränderungen im Fasten
- Störungen und Krisen im Fasten
- Bedeutung von Bewegung und Entspannung beim Fasten
- Das Fastenbrechen
- Verschiedene Ernährungsformen
- Die richtige Kost nach dem Fasten
- Naturheilmittel zur Unterstützung
- Erste Hilfe bei Fastenkrisen
- Leitung einer Gruppe

Praxis

- Durchführung von körperlicher Bewegung (Wanderungen, Qi-Gong, Atemübungen)
- Blutdruckmessen
- Zubereiten der Fastensuppen und der Tees
- Kenntnisüberprüfung
- Schreiben einer Abschlussarbeit

Juist, 25. Juni 2011

- Fastenleiterausbildung -
Fasten-Kolleg-Hamburg
Ihr FastenWanderTeam

Schule für freie Gesundheitsberufe (SfG)

Impulse e. V. * Rubensstraße 20a * 42329 Wuppertal

Zertifikat

Frau Ulrike Schneider

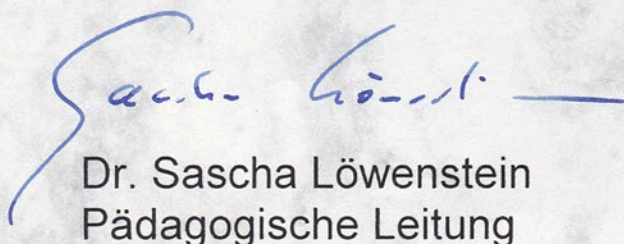
geb.: 07.03.1957 in Ottweiler

wurde in der Zeit vom 01.11.2010 bis zum 27.12.2011 zur

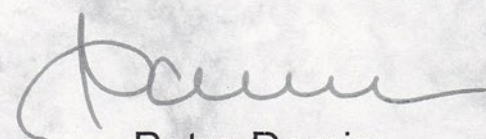
Ernährungsberaterin (SfG)

ausgebildet.

Wuppertal, 27.12.2011


Dr. Sascha Löwenstein
Pädagogische Leitung




Petra Domin
Studienleiterin



terramedus[®]
Akademie für Gesundheit

Urkunde

Entspannungstherapeutin & Entspannungspädagogin

Frau **Ulrike Schneider**
geboren am 07.03.1957 in Ottweiler

hat bei uns erfolgreich die Ausbildung zur Entspannungstherapeutin und Entspannungspädagogin
in Theorie und Praxis absolviert.

Inhalte der Ausbildung

Wissenschaftliche Grundlagen der Stressbewältigung
Methodik und Didaktik zur Durchführung von Entspannungseinheiten
Theorie und Praxis der Progressiven Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson (PMR)
Neueste Entwicklungen und moderne Verfahren der PMR
Gestaltung von Entspannungskursen
Multimodale Stressbewältigung
Visuelle Meditation und Phantasiereisen
Arbeit mit Farben und Düften im Entspannungsbereich
Übungen aus dem Qi Gong



[Signature]
Akademieleitung
Physiotherapeut
Ulrich Hinst

Frankfurt am Main, den 02.10.2019

[Signature]
Dozentin
Gesundheitsberaterin (IHK)
Rosemarie Schob



terramedus[®]
Akademie für Gesundheit

Zertifikat

Kursleiterin für
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Frau **Ulrike Schneider**
geboren am 07.03.1957 in Ottweiler


hat im Rahmen der Ausbildung zur Entspannungstherapeutin und Entspannungspädagogin
die oben genannte Zusatzqualifikation erworben.

Inhalte der Ausbildung

(40 Unterrichtseinheiten Progressive Muskelrelaxation)

Wissenschaftliche Grundlagen der Stressbewältigung
Theorie und Praxis der Progressiven Muskelentspannung
Praktische Übungen zum Anleiten der PMR
Einsatzmöglichkeiten der PMR
Anwendung der PMR in Alltagssituationen
Methodik und Didaktik zur Durchführung von Entspannungseinheiten
Gestaltung von Entspannungskursen
Neueste Entwicklungen und moderne Verfahren der PMR
Integration von Phantasiereisen und Atementspannung




Akademieleitung
Physiotherapeut
Ulrich Hinst

Frankfurt am Main, den 02.10.2019


Dozentin
Gesundheitsberaterin (IHK)
Rosemarie Schob