

## AUSBILDUNG & ERFAHRUNG & WERDEGANG

Ausbildungsnachweis und Erfahrungsschatz für meine Lehrtätigkeit als med. Entspannungsfachfrau medrelax und Beraterin für Stress- und Selbstmanagement

- Dipl. Beraterin in Stress- und Selbstmanagement Emfit / SGMEV anerkannt (2018)
- Dipl. Fachfrau für med. Progressive Muskelentspannung (med.PME) medrelax (nach Dr. Edmund Jacobson, USA)
- Dipl. Fachfrau für med. Autogenes Training (med. AT) medrelax (nach Dr. Johannes Schultz, Deutschland)
- Dipl. Fachfrau für med. Achtsamkeits-Interozeption® medrelax (Begründer Wang Anping, China)

Weitere ergänzende Ausbildungen, die die Tätigkeit mit Menschen unterstützen:

- Gesetze des Schulerfolgs, Schulhaus Oberseen
- Seminarleiterin für Autogenes Training
- Kommunikationskurs für Führungsfrauen in «Gewaltfreier Kommunikation» nach Marshall B. Rosenberg

Persönliche Erfahrung

- Über 30jähriger Erfahrungsschatz in der Anwendung von selbstaktiven Entspannungsverfahren verschiedenster Couleur:

Hatha Yoga | Arhatic Yoga | med. progressive Muskelentspannung | med. Autogenes Training | med. Achtsamkeits-Interozeption® | Pranic Healing – die energetische Behandlungsmethode nach Master Choa Kok Sui

## FORTBILDUNGEN & WISSENSVERTIEFUNG IN MED. ENTSPANNUNGSVERFAHREN SOWIE BERATUNG FÜR STRESS- UND SELBSTMANAGEMENT

2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nov.; Wirkmechanismus Gesundheit und Wohlbefinden durch artgerechte Ernährung – das Konzept der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI), ASCA Online-Forum</li> <li>• Sept.; Arhatic Yoga Intensiv, Landguet Ried</li> <li>• Juni; Pranic Healing Kristallseminar, Ellikon a.d. Thur</li> <li>• Mai; Klausurtagung med. AI®, medrelax, Fachschule für Entspannungsmedizin</li> <li>• April; Hinduismus erläutert, Institut Pranic Healing Schweiz, Om mani padme hum</li> <li>• März; Selbstheilung durch 'autogene Enladungen' nach Luthe, medrelax, Fachschule für Entspannungsmedizin</li> </ul>
2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nov.; Hochsensibel – leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung; 14. ASCA Forum</li> <li>• Okt./Nov.; Arhatic Yoga Retreat, Indien, Ashram</li> <li>• Mai; Klausurtag med. AI®, Neurone, Qui, Körpersubstanz – 10 Wirkansätze von AI® / Hunyuan</li> <li>• Mai; Kunst der Materialisation – Kriyashakti, Business Management, Institut Pranic Healing Schweiz</li> <li>• März; Tischgespräch zum Thema: MEV bei Leistung im Sport und in der Kunst med relax, Schule für Entspannungsmedizin</li> <li>• Januar; Ohne Ziele kein Erfolg, Cécile Joho, Seminarleiterin Autogenes Training</li> </ul>
2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tischgespräch zum Thema: von der Prüfungsangst zum Prüfungsmut, medrelax, Schule für Entspannungsmedizin</li> <li>• Dokumentation Praxisorganisation, asca Schweiz. Stiftung für Komplementärmedizin</li> <li>• Arbeit mit Bildkarten in der Beratung, R. Maile-Baur, Diplom-Psychologin</li> <li>• Arhatic Yoga Retreat, Institut Pranic Healing Schweiz</li> <li>• Klausurtagung "In die Tiefe des Körpers», medrelax, Schule für Entspannungsmedizin</li> </ul>
2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klausurtagung «23 Fingerzeige», medrelax, Schule für Entspannungsmedizin</li> </ul>
2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tischgespräch zum Thema med. Entspannungsverfahren: Resilienz und Ressourcenaktivierung</li> </ul>
2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die kollegiale Fallberatung: «Intervision als Modell», medrelax, Schule für Entspannungsmedizin</li> <li>• Fachtagung: Entwickeln, Erforschen und Erfahren, medrelax Schule für Entspannungsmedizin</li> <li>• 12. SPZ-Symposium, Stress bei Kindern und Jugendlichen, Kantonsspital Winterthur</li> </ul>
2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die med. Achtsamkeits-Interozeption®, medrelax, Schule für Entspannungsmedizin</li> </ul>

## WERDEGANG

1960 in Winterthur geboren. Meine wichtigsten beruflichen und privaten Erfahrungen sind nachfolgend aufgelistet:

- Seit 2018 Teilzeitangestellte als Projektleiterin «Klinik Lindenegg AG», Zürich
- Seit 2016 selbstständig im Aufbau mit relax.care, Praxis für med. Entspannungsverfahren und Beratung für Stress- und Selbstmanagement
- Mutter von 4 Kindern «Patchworkfamilie»
  
- 14 Jahre Projekt- und Teamleiterin im Marketingbereich, Werbung, Direktmarketing und Marketing Services (Winterthur- und Zürich Versicherungsgesellschaften)  
Als Kadermitarbeiterin Aufbau und Entwicklung von zielgruppenspezifischen Versicherungsleistungen und entsprechenden Kompetenzzentren in der Schweiz
  
- Mitwirkung an Forschungsprojekten «Benchmarking TECTEM» Universität St. Gallen
- Gewinn des ersten Innovationspreises der Schweizer Assekuranz
- Aufbau und Abwicklung Lohnbuchhaltung beim SVS, Schweiz. Verband der Sozialversicherungsfachleute
- Kaufm. Ausbildung, Höheres Wirtschaftsdiplom, eidg. FA Marketingfachfrau KV Zürich