

Frau Sonja Hilger

hat am 26.02.2011 in der vhs Rhein-Pfalz-Kreis

an folgender Fortbildungsveranstaltung teilgenommen:

Powernaps - Kurz-Entspannung im Alltag

Referentin: Silke Neumaier,
Relax-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Seminarinhalt:

Das Seminar vermittelte in Theorie und Praxis, wie Seminare zur Kurz-Entspannung, Powernaps, an Volkshochschulen angeboten werden können. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Kurz-Entspannung, mit denen die unterschiedlichen Freiräume des Alltags genutzt werden können. Die Kursleitenden lernten die Entspannungsmethode Powernaps kennen und erarbeiteten sich die zu ihrer Tätigkeit passenden Kurz-Entspannungstechniken.

Durch die Teilnahme an der Fortbildung hat sich **Frau Sonja Hilger** zusätzlich für die Durchführung von Kursen in den Bereichen Entspannung und Stressbewältigung an Volkshochschulen qualifiziert.

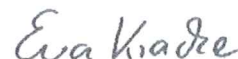
Seminarumfang: 8 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)

Mainz, 26. Februar 2011



Ulrike Maier
Vertreterin der Verbandsdirektorin





Eva Kracke
Fachreferentin

Staatlich anerkannt gemäß
rheinland-pfälzischem
Weiterbildungsgesetz

Verband der
Volkshochschulen
von Rheinland-Pfalz e.V.

Hintere Bieche 38
55116 Mainz

