

# Zertifikat

Health Business Hamburg verleiht

**Stefanie Drawing**

am 15.10.1983 geboren

mit diesem Zertifikat den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## **Kursleiterin für Achtsamkeitstraining Grundlagenseminar**

21 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)

Theoretische Grundlagen Achtsamkeitstraining | Stress & Achtsamkeit  
Auszüge aus dem MBSR | Achtsame Körperwahrnehmungen mit und ohne Bewegung  
Methodenvielfalt im Achtsamkeitstraining | Atemmeditationen | Auszüge aus dem Qi Gong  
& Yoga | Achtsamkeit in der Arbeitswelt | Online-Training | Methodik & Didaktik  
Kombinationen mit weiteren Verfahren | Transfer in den Alltag  
Aufbau und Durchführung von Unterrichtseinheiten  
Planung von Workshops und Veranstaltung

Hamburg, 06. Juli 2025

Seminarleitung



Kerstin Burkhard

Entspannungspädagogin

