

Übungsleiterinnen/leiter

Martina Gerstenmeyer Tel. 0906/2 17 54

Praktikerin in Hawaiianischer Körperarbeit: Ausbildung am Omna-Institut, Zentrum für Hawaiianische Körperarbeit und Integrale Lebenspraxis, Kindermassage-Kursleiterin/ DGBM e.V.

Weiterbildung: Entspannung mit Kindern, SKA Massage, im Kindergarten, SKA. Tanz- und Bewegungspädagogin: Ausbildung bei terramedus, Akademie für Gesundheit GmbH – Schwerpunkt: meditativer Tanz.

Weiterbildung: Körperführerschein. Ein neues Konzept für Gesundheit und Prävention, SKA. Bauch- und Beckenbodentrainerin, SKA. Meditationslehrerin, RA-MARIA- Ausbildungen. **Weiterbildung:** Resilienz – das Geheimnis innerer Widerstandskraft, SKA. Gesprächspsychotherapie nach Rogers/Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg, Paracelsus Schule. Qi-Gong-Übungsleiterin, SKA.



Ingrid Hackenberg

Entspannungstrainerin (SKA), Sachbearbeiterin. Wie kann ich selbst mein Leben gestalten, um gesund zu bleiben? Diese Frage war für mich sehr wichtig. So entschied ich mich, verschiedene Entspannungsmethoden professionell kennenzulernen.

Durch meine Fort- und Weiterbildungen lege ich sehr großen Wert darauf, den Teilnehmern „Nützliches“ für den Alltag mitzugeben.

Darunter zählt u. a. auch die Harmonisierungskunst „Jin Shin Jyutsu“, die sehr gut zur körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit beiträgt.

Sibylle Hofmann

Lehrerin für Qi Gong und Tai Chi (SKA), anerkannt vom „Deutschen Dachverband für Qi Gong und Taijiquan (DDQT)“ und vom „Taijiquan & Qi Gong Netzwerk Deutschland“. Übungsleiterin für Progressive Relaxation; ÜL für Gesundheits-, Wirbelsäulengymnastik und Breitensport (DSB C-Lizenz) mit der Zusatzqualifikation „Rückenschule“.

ÜL für Präventionssport (DSB P-Lizenz), Fach-ÜL für Rehabilitationssport. ÜL für Gesundheitsgymnastik und Qi Gong beim Kneipp-Verein.



Petra Kramer

Als examinierte Krankenschwester habe ich jahrelange Erfahrungen im Umgang mit kranken, behinderten und alten Menschen gesammelt. Seit 2009 bin ich Heilpraktikerin mit eigener Praxis und als Übungsleiterin im Breitensport tätig. Ich motiviere Menschen, sich zu bewegen, um gesund und vital zu bleiben.

Seit 2015 beschäftige ich mich mit der *sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl®* und habe eine vierjährige Ausbildung als Schmerztherapeutin absolviert.

Diese effektive Schmerztherapie wird zur Behandlung chronischer Schmerzen und Beschwerden eingesetzt.

Auch das uralte Wissen der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

fasziniert mich, und deshalb habe ich auch eine Ausbildung in Qi-Gong gemacht, sowohl im Zhineng Qi-Gong Zentrum in Wenchang/Hainan (China) unter verschiedenen Qi-Gong Meistern als auch im Qi-Gong Zentrum von Ping Dietrich-Shi in Eberdingen.