



relax.care

Ruhe · Erholung · Kraft

Werdegang

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

- Seit 2016 selbstständig im Aufbau mit relax.care, Praxis für medizinische Entspannungsverfahren
- Mutter von 4 Kindern „Patchworkfamilie“ (27-, 24-, 16- und 11-jährig)
- 14 Jahre Projekt- und Teamleiterin im Marketingbereich, Werbung, Direktmarketing und Marketing Services bei der Winterthur- und Zürich Versicherungsgesellschaften
Als Kadermitarbeiterin Aufbau und Entwicklung von zielgruppenspezifischen Versicherungsleistungen und entsprechenden Kompetenzzentrum, ganze Schweiz
- Mitwirkung an Forschungsprojekten „Benchmarking TECTEM“ Universität St. Gallen
- Erster Innovationspreis der Schweizer Assekuranz
- Aufbau und Abwicklung Lohnbuchhaltung beim SVS, Schweiz. Verband der Sozialversicherungs-Fachleute
- Kaufm. Ausbildung, Höheres Wirtschaftsdiplom, eidg. FA Marketingfachfrau KV Zürich

Ausbildung & Erfahrung

Ausbildung und Erfahrungsschatz für meine Lehrtätigkeit als medizinische Entspannungsfachfrau:

Aktuelle Ausbildung

- Beraterin in Stress- und Selbstmanagement medrelax Zürich

Ausbildung für das Lehren in med. Entspannungsverfahren bei der medrelax in Zürich:

- Dipl. Fachfrau für med. Progressive Muskelentspannung medrelax (nach Dr. Edmund Jacobson, USA)
- Dipl. Fachfrau für med. Autogenes Training medrelax (nach Dr. Johannes Schultz, Deutschland)
- Dipl. Fachfrau med. Achtsamkeits-Interozeption®

Weitere ergänzende Ausbildungen:

- Gesetze des Schulerfolgs, Schulhaus Oberseen, 2011/2012
- Seminarleiterin für „Autogenes Training“
- Kommunikationskurs für Führungsfrauen in „Gewaltfreier Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

Erfahrung

- Über 30jähriger Erfahrungsschatz in der Anwendung von selbstaktiven Entspannungsverfahren verschiedener Couleur:
Hatha Yoga I Arhatic Yoga I med. progressive Muskelentspannung I med. autogenes Training I med. Achtsamkeits-Interozeption®

Fortbildungen & Wissensvertiefung in med. Entspannungsverfahren

- Tischgespräch zum Thema med. Entspannungsverfahren: Resilienz und Ressourcenaktivierung“, Nov. 2016
- Einführung in die kollegiale Fallberatung „Intervision als Modell“, 2015
- Fachtagung medrelax 2015 „Fachtagung: Entwickeln, Erforschen und Erfahren“
- 12. SPZ-Symposium 2015, Stress bei Kindern und Jugendlichen, Kantonsspital Winterthur
- Einführung in die medizinische Achtsamkeits-Interozeption® (med. AI), 2014



relax.care

Ruhe · Erholung · Kraft

- Fachtagung medrelax 2014 „Fachtagung: aufmerksam bleiben“