



**relax.care**

Ruhe · Erholung · Kraft

## 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 verschiedener Couleur:  
Hatha Yoga | Arhatic Yoga | med. progressive Muskelentspannung | med. Autogenes Training | med. Achtsamkeits-Interozeption®

---

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

2019	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tischgespräch zum Thema: MEV bei Leistung im Sport und in der Kunst (im März 2019)</li><li>• 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 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