

# ZERTIFIKAT

Integrationsseminar asiatischer Körperarbeit ins Personal Training

## „Raum für Wesentliches“

20. – 24. Mai 2015, Wertach im Allgäu

Seminarleiter und Referent: Alexander von Hausen

Hiermit bestätigen wir, dass ..... *Jens Stilger* .....  
am Intensivseminar „Raum für Wesentliches“ erfolgreich teilgenommen hat.

### SEMINARINHALTE:

- „Regulationsansatz zur Behandlung von Burnoutsymptomen im Personal Training“
- Achtsamkeitsmediation
- Körpermeditation in der Schwerelosigkeit
- 5 Elemente Qi Gong – „Wu Xing Zhang“
- „BES-Ansatz“: Bewegung im Einklang Deiner Struktur
- „Tu Shi Thai“: Behandlungstechniken aus Tuina, Shitsu und Thaimassage am Beispiel der Regulation des Nieren- und Blasenmeridian
- Aktivseminar veganer Ernährung und phytotherapeutischer Heiltees



Alexander von Hausen  
PREMIUM PERSONAL TRAINER



Karola Hammerschmidt  
COACHING



Thomas Pfisterer  
PERSONAL TRAINER