



# TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

**Maren Wolf**

Vertragsnummer: 750075344

hat vom 22.01.2024 bis 24.01.2024

am Seminar

**„Mentaltrainer/in“**

in Hamburg-Rahlstedt teilgenommen.

In diesem Seminar wurden folgende Studieninhalte vermittelt:

- Gehirn, Imagination, Aufmerksamkeitslenkung und – fokussierung
- Bewusste Gestaltung der Wahrnehmung
- Phantasie Reisen, Atem- und Entspannungstechniken
- NLP-Techniken im Mentaltraining (u.a. Ressourcen- und Strategiearbeit, Ankern, Veränderung der Submodalitäten)
- Denk- und Lernstile
- Praktische Tipps und Hinweise zur Seminargestaltung und für Einzelsettings

Hamburg, 24.01.2024

Dipl.-Volkswirt Jens Greefe  
Pädagogischer Leiter