

# ZERTIFIKAT

**Frau Stephanie Göhring**

geb. am 24.11.1975

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 32 Unterrichtseinheiten. Es fand die Einweisung in das standardisierte Programm - Progressive Muskelrelaxation - der AHAB-Akademie statt. Das Programm basiert auf dem Entspannungsverfahren nach Edmund Jacobson.

Die Ausbildungskonzeption und die Unterweisung in das Kursleitermanual entsprechen dem Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ innerhalb des palliativ-regenerativen Stressmanagements. Gemäß Leitfaden Prävention (Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der Paragraphen 20 und 20a SGB V) trägt es zur Auslösung einer sogenannten Entspannungsreaktion bei.

Berlin, 24.07.2022

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

Lars Deutschmann

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

Dr. Henry Kauffeldt

Geschäftsführer der AHAB-Akademie





# NACHWEIS §20

## KONZEPTEINWEISUNG

**Frau Stephanie Göhring**

geb. am 24.11.1975

Einweisung in das Präventionskurskonzept

### Progressive Muskelrelaxation

Die Einweisung in das nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüfte Präventionskurskonzept – Progressive Muskelentspannung - wurde erfolgreich absolviert. Die Schulung fand im Institut für Stressbewältigung und Entspannung der AHAB-Akademie statt.

- Handlungsfeld: Stressbewältigung/ Entspannung
- Präventionsprinzip: Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)
- Konzeptentwickler: AHAB-Akademie GmbH
- Konzept-ID: KO-ST-GEZ7WU

Berlin, 27.07.2022

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

Lars Deutschmann

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

