

# Hallo, mein Name ist Andrea Umschlag.

Vor 24 Jahren sind mein Mann und ich aus dem Ruhrgebiet nach Mainhausen gezogen, wo wir uns mittlerweile sehr wohl fühlen. Hauptberuflich arbeite ich als Lehrkraft in der Pflegeausbildung in einem Bildungszentrum für Gesundheit. Seit 2016 biete ich als freiberufliche Entspannungstrainerin Gesundheitskurse in unterschiedlichen Settings an.



## Zu meinen verschiedenen Ausbildungen gehören die Entspannungsmethoden

- ★ progressive Muskelrelaxation(PMR)
- ★ Autogenes Training (AT)
- ★ Qigong



Die TGS habe ich kontaktiert, weil ich auf das Gesundheitsprogramm im Hans-Memling-Haus aufmerksam wurde.

Mit dem Gesundheitskurs „Qigong-Entspannung in Bewegung“ werde ich nun das Programm der TGS erweitern. Qigong ist Bestandteil der traditionellen Medizin und fördert die Gesundheit durch die Entspannung in Bewegung

Der Fokus auf die Förderung der Gesundheit ist mir in allen Entspannungsangeboten und Gesundheitskursen sehr wichtig.



**Ich freue mich sehr auf den ersten Kurs als Gesundheitspartnerin für die TGS**

**Andrea Umschlag**