

**Cornelia Knösel**  
 Dipl. Päd. / Yogalehrerin  
 info@yoga-fuer-krebserfahrene.de



**Yoga tut gut**



www.yoga-fuer-krebserfahrene.de

Mob 0176 96130347      Fon 04795 958969



Studium der  
 Erwachsenenbildung  
 und Sportwissenschaft  
 an der Universität  
 Bremen

Zweijährige Leitung  
 eines Bildungsinstitutes

Therapeutin in  
 Kurkliniken -  
 Psychosoziale Einzel-  
 wie auch  
 Gruppentherapie

Weiterbildung u.a.:

Resilienztrainerin  
 (Ahab Akademie)

Stressbewältigung und  
 Salute (Kaluza)

Achtsamkeitstrainerin  
 (Dr. Ennenbach)

Soziale Kompetenzen  
 GSK Training (U. Hinsch  
 /U. Pfingsten)

NLP Master (DVNLP)

Gesprächsführung nach  
 Rogers

Gewaltfreie  
 Kommunikation  
 Rosenberg

Ausbildung zur  
 Buddhistischen  
 Therapeutin (Dr.  
 Ennenbach)

In Ausbildung zu ACT  
 Therapeutin

Yogalehrerin,  
 Yogalehrberaterin DRK  
 Rückenschultrainerin

Onkologische  
 Fortbildung Yoga

**Cornelia Knösel**

Dipl. Päd. / Coach & Therapeutin



**Mentale Gesundheit erLeben**

[www.wellkom-mentalgesund.de](http://www.wellkom-mentalgesund.de)

[info@wellkom-mentalgesund.de](mailto:info@wellkom-mentalgesund.de)

Fon 04795 958969

Mob 0176 96130347

Langjährige Selbstständige Arbeit im Bereich Gesundheitsbildung und Persönlichkeitsentwicklung.

Meinen Erfahrungsschatz ergänze ich durch stetige eigene Weiterbildung. Dadurch entwickeln sich meine Trainingskonzepte ständig weiter. Offenheit, Kreativität und Neugierde haben mich zu meinem Beruf geführt, sich selbst und andere zu begeistern und grenzerweiternd zu denken, das Gelernte umzusetzen und weiterzugeben.

Ich verstehe mich als Impulsgeberin und setze Methodenvielfalt im Sinne eines Veränderungsprozesses ein.

Für mich zählen:

Entwicklung und Entfaltung persönlicher Ressourcen und Kompetenzen zu den wirklich wichtigen Dingen; nicht nur im Beruf und am Arbeitsplatz, sondern im Leben allgemein.

Psychische Flexibilität als Schlüssel zur mentalen Gesundheit. Dies bedeutet schwierige Gedanken und Gefühle akzeptieren zu lernen und gezielt zu verhindern, dass sie unser Leben bestimmen. Psychische Flexibilität trägt zur Bewältigung von Herausforderungen unterschiedlichster Art bei.