

LAILA RAGAB

mit Herz  und Hirn

STRESSMANAGEMENT - BURN OUT PRÄVENTION
& YOGA

AUSBILDUNGEN, SEMINARE, WORKSHOPS
ZUM THEMA GESUNDHEIT, STRESS & YOGA



Mit Herz  und Hirn ist mein
Lebensmotto und mein
Arbeitsmotto.

Als psychologische Beraterin
habe ich mich auf
Stressmanagement - Burn Out
Prävention & Yoga
spezialisiert.

KURZPROFIL

Wirtschaftstrainerin

Psychologische Beratung für

Stressmanagement & Burn Out Prävention

Yogalehrerin

Praxis / Seminarraum:

Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn

2214 Auersthal, Mozartstrasse 3

Persönliche Daten

geboren 18.12.1973

Wohnhaft Auersthal

Mobil 0660 25 25 862

mail praxis@mitherzundhirn.co.at

Wichtige Lebenswerte

Offenheit, Respekt, Menschlichkeit, Loyalität,
Ehrlichkeit, Wertschätzung, Leistung

Stärken vs Schwächen

Disziplin, Durchhaltevermögen, Gelassenheit

Aus- und Weiterbildungen

- Zert. **Trainerin** für Erwachsenenbildung und
Wirtschaftstrainerin
- **Dipl. Lebens- und Sozialberaterin**
- **Dipl. Familienaufstellerin**
- **Psychologische Beratung für Stressmanagement &
Burn Out Prävention**
- **NLP Lehrtrainerin**
- Universitätslehrgang für **Werbung & Verkauf**
- **Immobilienmaklerin**
- **Speditionskauffrau**

- **Yogalehrerin**
- **Yogatherapie**
- **Yin Yogalehrerin**
- **Nuad (Thaiyoga) Yogalehrerin**
- **Hormonyogalehrerin**

Berufliche Schwerpunkte

Training Stressmanagement & Burn Out Prävention
(Gruppen)

Workshops – Persönlichkeitsentwicklung
systemisches **Coaching** (Einzelsetting)

Yogaausbildungen

Gesundheitsyoga

Supervision für Yogalehrer und Lebens- und
Sozialberater

USP

26 Jahre wirtschaftliches Know How

systemisches Denken

Einbeziehung psychosomatischer Wechselwirkungen