



# Zertifikat

Sigrid Höhr

hat im Dezember 2024 die Online-Ausbildung zur

*“Welcome Home”*

## Selbstliebe-Trainerin

erfolgreich abgeschlossen.

### Inhalte der Ausbildung:

Selbstliebe Hintergrundwissen und praktisches Erleben  
Aufbau und Anleitung eines Selbstliebe-Kurses  
Gestaltung der Selbstliebe-Einheiten  
Gesprächsführung  
Einführung in das Anleiten geführter Meditationen  
Abgrenzung zu Coaching und Beratung  
Praktische Anwendungen für persönliches Wachstum  
Selbstreflexion

Tanja Draxler, MSc