MSBB
mind, soul & body in balance®

Zertifikat

ausgestellt am 28.10.2026 für

Sigrid Höhr

Sigrid Höhr, geboren am 22.05.1962, wohnhaft Feldstraße 7 in 32549 Bad Oeynhausen, hat am MSBB-Trainerkurs vom Juni bis Oktober 2026 (Selbststudium- und Übungsmaterial zum Download und 2 zweistündige Live-Onlineübertragungen, insgesamt 90 Stunden, entsprechend 3 ECTS-credits) unter der Leitung von Prof. Dr. Dr. Martin Hörning erfolgreich teilgenommen und ist dabei online

1) erfolgreich in die Grundlagen des Stress- und Ressourcenmanagements (Einführung und Grundlagen von Stress, multimodales Stressmanagement sowie Methoden, Techniken und Übungen zur Stressbewältigung, Stressvermeidung, Ressourcenmanagement und Stressreduktion) eingewiesen worden

2) erfolgreich in die Inhalte und Methodik zur Durchführung des Konzeptes „MSBB – Mind Soul & Body in Balance – Ein achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm“ eingewiesen worden

und darf den Titel MSBB-Achtsamkeits-und Stresspräventions-Trainer_In führen.

MSBB Institut
Prof. Dr. Dr. Martin Hörning
Carolus-Magnus-Str. 10
37688 Beverungen

Prof. Dr. med. Dr. phil. Martin Hörning

Ausbildungsleitung