

KATRIN BRETSCHER



Hallo!

Mein Name ist Katrin Bretscher, ich bin Mentaltrainerin, Hypnose-Therapeutin und Trainerin für Autogenes Training.

Auf den folgenden Seiten findest du eine Zusammenfassung meiner Ausbildungen.

Wenn du zum einen oder anderen mehr wissen möchtest – oder mich gleich kennenlernen möchtest: Du erreichst mich unter info@power-and-balance.ch.

Ich freue mich darauf, von dir zu hören ☺

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

2018 **Anatomie / Pathologie: Medizinische Grundlagen 150h**

biomedica Glattbrugg - www.biomedica.ch

Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers (Anatomie), häufige Krankheitsbilder, ihre Ursachen und Symptome (Pathologie). Grundlage für die Anerkennung durch die Krankenkassen (Zusatzversicherung, ASCA / EMR).

2017 **CAS Teams erfolgreich führen und begleiten, DAS Sport- und teampsychologische Methoden**

IAP / ZHAW Zürich - www.zhaw.ch/de/psychologie/institute/iap/

Teamdynamische Prozesse; Teambildungs- & Entwicklungs-Phasen; Teamentwicklung; Potentiale & Ressourcen fördern; Kommunikation & Feedbackkultur; Umgang mit Widerständen und Konflikten

2015 **CAS Psychologisches und mentales Training im Sport**

IAP / ZHAW Zürich - www.zhaw.ch/de/psychologie/institute/iap/

Grundtechniken des Mentaltrainings; Psychomotorisches Training, Kognitives Training, Psychoregulationstraining, Motivations- & Konzentrationstraining; Psychophysische Regeneration, mentales Training in der Rehabilitation von Sportverletzungen; komplexe Trainingsprogramme im Einzel- und Teamsport

dipl. OMNI® Hypnose-Therapeutin

OMNI Hypnosis Training Center, Gran Canaria - omnihypnosis.net

Return to Cause (R2C), Regression; Selbsthypnose; Kinder-Hypnose; Blitz-Induktionen; Esdaile-Zustand und UltraHeight; Schmerztherapie

HypnoSport®-Expertin

OMNI Hypnosis Training Center, Effretikon - omnihypnosis.net

Hypnose für Leistungsfähigkeit und Ausdauer; Ruhe, Fokus und Konzentration; Selbstvertrauen, Durchhaltewille; Blockaden lösen; Erholung und beschleunigte Genesung; Lampenfieber, Angst vor Misserfolg; Motivation

Katrin Bretscher | Power & Balance

*Aprikosenstrasse 21 | 8051 Zürich | 076 585 96 70
info@power-and-balance.ch | www.power-and-balance.ch*

dipl. Trainerin für Autogenes Training IGM

Institut für ganzheitliche Methodik IGM - hypnose-ausbildungen.ch

Therapeutische Gesprächsführung; AT Grund-, Mittel- und Oberstufe, Auto-Suggestionen; Motivation; Tiefenpsychologische Prozesse mit Symbolanalyse; AT für Kinder; Psychosomatische Phänomene und Einfluss des AT

dipl. Hypnose-Therapeutin IGM

Institut für ganzheitliche Methodik IGM - hypnose-ausbildungen.ch

Hypnose nach Milton H. Erickson; Timeline; Phobie-Therapie; Hypnosystemik; medizinische Hypnose, Hypnose bei Schmerz; Blitzhypnose; Schattenarbeit nach C.G. Jung; Reinkarnationstherapie; Seelen-Anteil-Therapie; Rauchentwöhnung; Ego-State-Hypnose, innere Familie, Ressourcenarbeit; Psychoneuroimmunologie

J+S-Leiterin Karate

Jugend+Sport / BASPO

2006 **M.Sc. Informatik ETH**

ETH Zürich - ethz.ch

SPORT

- 2013 - Eislaut
Eislaut-Club Kloten
- 2009 - Klassisches Ballett
Tanzwerk 101, Zürich
- 2000 - Karate
Asia Sport Center, Zürich
- 2013 - Eishockey
GCK Lions, EHC Wallisellen, EHC Bassersdorf
- 1994-96 Karate
Ken Shi Kai Karateschule, Langnau am Albis
- 1985-94 Klassisches Ballett
Ballettschule G.Messmer, Langnau am Albis

SPRACHEN

- Deutsch Muttersprache (Schweizerdeutsch)
- Englisch Fliessend in Wort und Schrift
Cambridge ESOL Certificate of Proficiency in English
(Grade A, 2012)