

Trainer- und Coachprofil

Name: Steven Töteberg

„entspannt erfolgreich – erfolgreich entspannt“

„Ich liebe meine Arbeit mit anderen Menschen, weil sie körperliches und seelisches Wohlbefinden nachhaltig verbessert. Mein Ziel sind klare, entspannte, kreative und im besten Sinne effektive Menschen, die Spaß an dem haben, was sie tun und so als Vorbild für andere gelten.“



Kurzprofil

In meinen Seminaren vermittele ich das Erlernen einer Geist- und Körper integrierenden Koordination. Im Vordergrund steht dabei das grundlegende Prinzip der selbstverantwortlichen Förderung der Gesundheit und Selbstfürsorge – sowohl in der Tätigkeit als auch in der Ruhe.

Wohlkoordiniertes Bewegen und Handeln, wie es die Alexander-Technik lehrt, fördert nicht nur die natürliche Aufrichtung im Stehen, Gehen oder Sitzen. Es harmonisiert gleichzeitig den gesamten Muskeltonus und passt ihn der jeweiligen Tätigkeit an, schont die Gelenke, unterstützt Kreislauf und Atmung, Verdauung und andere vegetative Körperfunktionen.

Meine Seminare und Fortbildungsangebote eignen sich als Achtsamkeits-, Präventions- und Mentaltraining, wenn es um Burn-out-Prophylaxe, Stress Bewältigung und Persönlichkeitsentwicklung sowie körperorientiertes Stress- und Selbstmanagement geht.

Berufserfahrung

- Studium: Diplom der AmSAT (American Society for the Alexander Technique)
- Diplom der Gesellschaft der Alexander Technik Lehrer
- Ausbildung zum Alexander-Technik Lehrer
- Diverse Weiterbildungen in AT Instituten in England, Italien, Spanien, Südafrika, Schweiz, USA

Mitgliedschaften

- Akkreditierung durch das BAFA
- Mitglied im Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATV)
- Als Musiker und Komponist bei GEMA, CC (Composers Club) und GVL (Gesellschaft zur Verwertung von Leistungsschutzrechten) vertreten

Referenzen: siehe <http://steventoeteberg.de/referenzen/>