



Iris Bendick

Persönliche Schwerpunkte

Resilienz Training
Entspannungsmethoden
Yogaunterricht
Gesundheitstraining

Branchenerfahrungen

Energiesektor
Informationstechnologie
Stadtverwaltung
B2C Onlinehandel
Fitnessbranche

Berufliche Erfahrung

- **Resilienz durch Achtsamkeit**
als Co-Trainer mit Sylvia Schnödewind in Unternehmen für Energieversorgung und Informationstechnologie
- **Entspannungstechniken**
Schulung von physischen und mentalen Entspannungsmethoden in Firmen, Kursen und Personal Coaching
- **Mobility am Arbeitsplatz**
Prävention Rücken-, Nacken- und Schulterprogramm Online- und Präsenzseminar
- **Hatha Yoga**
Erstellung und Zertifizierung von krankenkassenabrechnungsfähigen Kursen
- **Trainerin**
Kurse, Seminare und Personal Coaching für Yoga und Pilates
- **Produktmanagerin**
Sanitär- und Kosmetikbranche

Qualifizierung

- **Zertifizierte Resilienz Trainerin**
AHAB Akademie, Köln
- **Zertifizierte Yogalehrerin**
Ausbildung advanced am Institut für Yoga und Gesundheit, Köln
- **Zertifizierte Entspannungstrainerin**
Peter Hess® Institut, Schweringen
- **Schmerzcoach**
Liebscher & Bracht, Bad Homburg
- **Diplom Betriebswirtin (BA),**
Berufsakademie Stuttgart