

# RITA SCHLEGEL

Zertifizierte Entspannungspädagogin, Mediatorin und Psychologische Managementtrainerin



Hintergrundbild: © classen rafael/EyeEm / AdobeStock

Ich bin zertifizierte Entspannungspädagogin, Mediatorin und Psychologische Managementtrainerin mit pharmazeutischem Background. Während meiner langjährigen pharmazeutischen Tätigkeit habe ich viele unterschiedliche Menschen kennengelernt und erfahren, wie diese auf Stress reagieren und wie vielfältig die Auslöser und Auswirkungen sein können.

Das war Anlass genug mich intensiver mit dem Thema Stress, seinen ursächlichen Themen und Folgen zu beschäftigen. Meine Arbeit basiert auf Vertrauen, Wertschätzung, Authentizität, Empathie und Dankbarkeit.

Ich gebe mein fundiertes Wissen weiter und unterstütze Menschen motivierend dabei, ihr Leben so zu gestalten, dass sie wieder mit Freude und Zuversicht in die Zukunft blicken können.

