

Dr. Hendrik Wahler  
mindyourlife  
Erthalstr. 1  
55131 Mainz

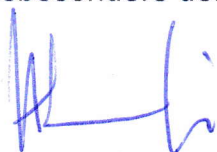
Mainz, den 1.2.2018

### **EMPFEHLUNGSSCHREIBEN für Dr. Hendrik Wahler von *mindyourlife***

Von Oktober 2017 bis Januar 2018 hat Hendrik Wahler von *mindyourlife* im Rahmen einer Kooperation mit der *Techniker Krankenkasse* mehrere 8-stündige Seminare zum Thema „Stress-Fitness“ in folgenden Fitness-Studios in Rheinland-Pfalz durchgeführt: Fitness California (Bingen, 21.10.2017), Gym 7 (Mainz, 09.12.2017), Fitness First Class (Mainz, 13.01.2018) und ActiFit (Nieder-Olm, 27.01.2018). Die Seminarteilnehmer erhielten dabei umfassende und wertvolle Tipps zur Prävention von Stress und Burnout und wurden so für das Thema Stressbewältigung aus gesundheitlicher Perspektive sensibilisiert.

Herr Wahler vermittelte den Teilnehmern mit einer leichtverständlichen Einführung die Grundlagen zum Thema Stressmanagement und erläuterte anhand praktischer Beispiele die Funktionsweise von Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit. Er veranschaulichte das Stress-Prinzip anhand zahlreicher Themen aus dem Fitness-Bereich und verdeutlichte dabei auch die Schnittstellen zur körperlichen Fitness. Mit einem individuellen Anti-Stress-System unterstützte er die Seminarteilnehmer, die eigene Stress-Resistenz mit Hilfe praktischer Übungen zu stärken.

Von der hohen Qualität der Seminare von *mindyourlife* und der fachlichen Kompetenz von Hendrik Wahler konnten wir uns persönlich überzeugen. Durch seine authentische Art der Seminarführung gelingt es Herrn Wahler, die Seminar-Teilnehmer zu aktivieren und Ihnen das Seminar-Wissen anschaulich und nachhaltig zu vermitteln. Daher können wir die Seminare von *mindyourlife* und Hendrik Wahler uneingeschränkt und insbesondere der Fitness-Branche weiterempfehlen.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Houshiar Pazooki', is located below the main text.

Houshiar Pazooki  
Vertriebsleiter  
Techniker Krankenkasse