

# Claudia Paine

## Vorstellung

Anwendung aus Wissenschaft und Praxis der Neurobiologie, Resilienzforschung und Bewegungstherapie, als auch ihre HearMath Coach & Trainer Zertifizierung im Training emotionaler Intelligenz und HRV Biofeedback, dienen Frau Paine zur wertschöpfenden Wegbereitung persönlicher und unternehmerischer Entwicklung ihrer Kunden. Leitgedanke ihres Wirkens in Unternehmen und Einzeltrainings ist: „Wissen-Erfahren-Seien: Motivation, Inspiration und Begleitung zu kohärentem und gelassenem (Arbeits)Leben.“ Claudia Paine begleitet namhafte deutsche Unternehmen. Sie lehrt und coacht in Trainings, Kursen, Webinaren und mehrtägigen Workshops. Sie ist nunmehr 18 Jahre, in deutscher und englischer Sprache, inspirierend tätig.



### Referenzenauszug

DHL Freight, HeartMath Deutschland GmbH, Aktion Mensch e.V., BARMER, TK, Integrata (Cegos Gruppe) - darin die 3M Deutschland GmbH, Amt für Arbeit Bonn, Bundeswehr (Amt für Heeresentwicklung/ deutsches Heer), Ministerium für Umwelt (Düsseldorf), Ministerium f. Arbeit und Soziales u.v.m.

### Vita - Ausschnitt

- Staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin
- Sporttherapeutin DVGS
- Motopädin (Erwachsene, Jugend, Kinder)
- Präventionsberaterin
- HeartMath -Trainerin/ Referentin (Resilienz / Emotionssteuerung/ Biofeedback HRV)
- Zertifizierte Medi Mouse/ Back Scan Expertin
- Zertifizierte Kursleiterin und Referentin: Zentrale Datenbank Prävention (§20 SGB V) / Herz-Kreislauf und Bewegung
- zertifizierte Nordic Walking Instruktorin (VDF)
- Rückenschulleiterin
- HRV Biofeedback - Trainerin

### Themenschwerpunkte (Kurse/Workshops/ Beratung)

- ✓ Rückengesundheit - Rücken Fit\*
- ✓ HRV - Herzkreislauf Training/ Innere Fitness
- ✓ Nordic Walking\*
- ✓ Vorsprung durch Resilienz – HeartMath Training
- ✓ Schafen für Lebhaftes- Schlafmanagement
- ✓ Atemtraining zu Gelassenheit und Fokus
- ✓ HRV Biofeedback und Meditation
- ✓ Aktiv im Leben - Aktiv Gesund in Officezeiten (Bewegung, Ernährung, Vitalität)\*

\* Seminare auch als Kurse refinanzierbar über Erstattungen der gesetzlichen Krankenkassen. Primärprävention 2 x 8 Einheiten im Jahr mit jeweils 75 € pro Kurs Rückerstattung. Unternehmen erhalten zum Teil mehr Unterstützung über Kooperationsvorträge mit den Krankenkassen.

Einzel-Beratung ist nicht mit den Krankenkassen rückerstattbar.

### Zusatzinformationen - Claudia Paine

**Gesundheitsexpertin - Blogartikel online**  
**XING, Facebook**  
**LinkedIn, Twitter, Instagram**  
**[www.paine-prevention.de](http://www.paine-prevention.de)**

### Kontakt

Paine Prevention – Claudia Paine  
Hauptverwaltung Bonn  
Havelstrasse 6, 531227 Bonn  
Telefon 0228 - 280 47 27  
Email [info@paine-prevention.de](mailto:info@paine-prevention.de)