

Tisztelt Intézményvezető!

Molnár Renáta vagyok, 10 éve tartok személyiségfejlesztő és mozgás tréningeket egyéni és szervezeti formában.

Ezeket az egészségtréningeket különböző oktatási formákban (tréning, kurzus, szeminárium, workshop) eddig több mint 2000 résztvevő vett részt. Sok olyan résztvevő is volt, aki 5-8 alkalommal is visszajött a különböző fórumokra, amelyeket országszerte valósulnak meg.

Engedje meg, hogy bemutassam a módszeremet és új - kredit pontot is biztosító - továbbképzésemet, **a Kiegészítő lépések újraszínezése a Cor-Way® módszer alapján (S 05-050/2019, 25 kredit pont 30 óra, 3 nap)**

A Cor-Way® küldetése és célja, hogy szellemiségével, értékvilágával és komplex módszertanával segítse és fejlessze a mai kor emberének fizikai-lelki-mentális-szociális jól-létét és megújulását.

A prevencióra, terápiára és rehabilitációra alapuló egészségépítő tréning missziója, hogy kibontakoztassa a személyiségben rejlő erőforrásokat, s tudatos és minőségi élet felé vezető útra segítse a résztvevőket.

Cor-Way® szellemiségre épülő program 10 alapgondolata

A Cor-Way® egy fizikai mozgásprogramot is tartalmazó komplex szemléletmód, amely

1. sokoldalúan dolgozza fel a *sport-lélek-élet* hármas témakörét szinergiát teremtve,
2. az egészségsportokra épül,
3. növeli az önbizalmat, kiaknázza a személyiségben rejlő erőforrásokat,
4. segít megelőzni a kimerülést (burn out), vagy túljutni rajta,
5. eszközöket kínál a stresszkezeléshez,
6. áthidalja a generációs különbségeket,
7. átsegít a változó élethelyzeteken és válságos egészségi állapoton,
8. népszerű és modern tudásanyag, trendekre épül,
9. kikapcsol és feltölt, de más módszerrel, mint egy *TV-sorozat*,
10. segíti az egészséges, harmonikus életmód elsajátítását személyre szabott életvezetési tanácsadással és számos továbblépési lehetőséggel támogatva azt.

A „Cor-Way® módszertannal az elmélet gyakorlattá, a gyakorlat életmóddá, életstílussá válik.”

A képzés célja: A testi-lelki-mentális egészség fejlesztés, a belső erőforrások kibontakoztatása élményalapú mozgásos módszerrel

Időtartam: 3 nap

Helyszín: Budapesten, és vidéken is kihelyezett csoportos képzésként.

Előzetes megbeszélés alapján egyéb időpontban is.

Létszám: 12-18 fő (vidéken 15-18 fő/csoport)

Referenciák:

Sisakné dr. Fekete Zsuzsanna

Magyar Nemzeti Bank, Monetáris és pénzügyi stabilitási statisztikai főosztály vezetője

Molnár Renáta tréningjeit mindenkinek őszintén ajánlom. Renáta képzett személyi tréner, aki megtalálja a hangot különböző érdeklődési körű emberekkel és minden korosztállyal. Tréningjein tökéletes összhangot teremt a fizikai és lelki feladatok és gyakorlatok között.

Jómagam közel tíz éve évente rendszeresen részt veszek a kurzusain. Bank vezetőként dolgozom, nehéz stresszes munkát végzek, nagy segítség számomra a fizikai és lelki kikapcsolódás, amit ő biztosít.

Renátával öröm együtt tölteni az időt, derűs egyénisége kisugárzik a teljes csapatra.

Stieber Józsefné

óvodavezető, Sárvári Csicsergő Óvoda, Vöröskereszt Bázisóvoda

Évek óta lelkes követője vagyok Molnár Renáta Cor-Way® egészségprogramjainak.

Oktatási módszerét bátran ajánlom vezetőknek, alkalmazottaknak, nőknek, férfiaknak, egyszerűen a lelki/testi felüdülésre vágyóknak. Mint vezető különösen sokat meríték kreatív, sokoldalú látásmódjából, melyet a mindennapokban közel 250 gyermek és családtagjai körében hasznosíthatok. Alázata és profi szakmai tudása még a fáradt lelkeket is szárnyra kelti. Méltán kapott helyett 2018-ban a **„Mozdulj Sárvár!” „az 50. éves Sárvár”** Jubileumi Programsorozatában.

A Cor-Way® életmódtréning, egy 5 órás Hölgyek számára kidolgozott képzése fog megvalósulni a csodálatos SÁRVÁRI VÁRKPARKBAN az édesanyák, nagymamák, óvodapedagógusok, a sárvári hölgyek legnagyobb örömére.

Üdvözlettel:

Molnár Renáta

Cor-Way® alapító

személyi edző, táplálkozási tanácsadó, élménypedagógus

<https://cor-way.hu/bemutakozas/alapito>

<https://cor-way.hu/szolgaltatasaink/akademia-vallalati-csomagok>