



## Empfehlungsschreiben

Die Akademie für Konflikttransformation im Forum Ziviler Friedensdienst e.V. bildet seit mehr als 15 Jahren in Kursen und Seminaren Fachkräfte für die internationale Friedensarbeit aus. Sie vermittelt den Teilnehmern fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten für eine professionelle Friedens- und Konfliktarbeit im In- und Ausland. Zu ihrem Aufgabengebiet zählt zudem die internationale Zusammenarbeit mit lokalen Partnern mit dem Ziel, nachhaltigen Frieden in konfliktsensiblen Ländern zu etablieren.

Zwei Mal jährlich findet die mehrmonatige Weiterbildung "Friedens- und Konfliktarbeit in Vollzeit" statt. Die Teilnehmer/innen lernen neben den berufsspezifischen Fertigkeiten auch Inhalte, die auf persönliches Wachstum, Selbstbestimmung, Selbstreflexion und Verantwortlichkeit abzielen.

In diesem Rahmen führt Frau Christine Elfi Uhlemann wöchentlich Kurseinheiten in englischer Sprache in Yoga- und Achtsamkeitsmeditation durch. Im Fokus stehen dabei die Gewinnung von Ressourcen zum Aufbau und Erhalt körperlicher und seelischer Gesundheit, sowie die Schulung in differenzierter Körper- und Selbstwahrnehmung.

Neben den Yogaübungen lernen die Teilnehmenden mittels der Achtsamkeitspraxis ihre Körperempfindungen, sowie auch ihre Gedanken und Gefühle bewußt wahrzunehmen. Dies unterstützt das achtsame Sein in Alltags- und Konfliktsituationen und sensibilisiert sie für einen heilsamen Umgang mit sich und anderen.

Frau Uhlemann ist Heilpraktikerin in eigener Praxis. Neben der Einzelarbeit dort ist sie als Kursleiterin für Yoga und Achtsamkeitsmeditation in verschiedenen Bildungseinrichtungen tätig und führt zudem präventive Gesundheitsmaßnahmen in Unternehmen durch.

Wir haben Frau Uhlemann als sehr kompetent in ihrem Bereich erlebt und sind mit ihren Leistungen sehr zufrieden. Die Rückmeldungen der Teilnehmer ihrer Kurse waren stets positiv. Als Person haben wir sie aufgrund ihrer offenen und freundlichen Art sehr schätzen gelernt. Zudem haben wir sie als sehr zuverlässig und engagiert wahrgenommen.

Aus oben genannten Gründen können wir Frau Uhlemann ohne Vorbehalte weiterempfehlen. Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder per Email zur Verfügung.

Köln 17. November 2016

  
Susanne Luithlen  
Leiterin der Akademie