



Zweites Deutsches Fernsehen | Hauptstadtstudio  
Anstalt des öffentlichen Rechts | Unter den Linden 36-38  
10117 Berlin

ZDF • Hauptstadtstudio Berlin • 10887 Berlin

Personalrat Berlin

Herrn  
Mario Freivogel

Berlin

Ihr Zeichen und Tag

Unser Zeichen

Telefon Durchwahl  
2099-2700

Datum  
09.09.2004

### Bescheinigung

Hiermit bescheinigen wir, dass Herr Mario Freivogel im ZDF Berlin mehrere Yoga-Kurse abgehalten hat.

Aufgrund seiner fachlichen Qualifikation und außergewöhnlichen Begabung, Menschen zu ermutigen und anzuleiten, wird von den ZDF Kolleginnen und Kollegen immer wieder eine Fortsetzung dieser Kurse nachgefragt.

Insofern wird sich der Personalrat Berlin in Zusammenarbeit mit dem ZDF Sozialreferat in Mainz auch in Zukunft um eine Zusammenarbeit mit Herrn Freivogel bemühen.

Wir danken Herrn Freivogel für die bisherige gute Zusammenarbeit.

Sabine Nawroth  
Personalratsvorsitzende

Telefon | +49(0)30 2099-2700  
Telefax | +49(0)30 2099-2703  
Web | zdf.de

MEXX

Mexx Modehandels GmbH  
Mühlenstraße 57  
41352 Korschenbroich  
Germany

Tel +49 2161 6140  
Fax +49 2161 614172  
www.mexx.com

April 22, 2008

Mario Freivogel  
Hinterhaus 1.OG  
Bergmannstrasse 105  
10961 Berlin

Sehr geehrter Herr Freivogel,

hiermit bestätigen wir das durch Sie erfolgreich durchgeführte Training  
*Persönlichkeitsentwicklung* mit unserer Mitarbeiterin Frau Desiree Reints.

Zeitraum: Dezember 2007 bis Februar 2009.

Folgende Lerninhalte wurden trainiert:

- Körpertraining
- Sprechübungen
- Rollenspiele

Dieses Training wurde im Vorfeld auf die Bedürfnisse von Frau Desiree Reints aufgebaut.

Ziel des Trainings wurde im Vorfeld klar definiert.

*Die Verbesserung der Kommunikations- und Präsentationsfähigkeit in Stresssituationen.*

Dieses Training war hilfreich personenbezogen, vielschichtig und anwendbar für die  
Alltagspraxis.

Wir danken für die professionelle und erfolgreiche Zusammenarbeit und wünschen Ihnen  
weiterhin viel Erfolg und persönlich alles Gute.

Gerne empfehlen wir Sie weiter und freuen uns in Zukunft wieder von Ihnen zu hören.

  
Laila Abaza  
HR Consultant

Geschäftsführung:  
Aad Mathijssen, Gerard Berghuis,  
Anurup Pruthi, Jeffrey Fardell  
Amtsgericht Neuss HRB 5316

**Referenzschreiben für Herrn Mario Freivogel über seiner Aktivitäten bei der E.ON Ruhrgas AG**

Herr Mario Freivogel hat als externer Trainer bei der E.ON Ruhrgas AG mehrere 1-tägige Veranstaltungen zum Thema „Leben als Entwicklung“ und eine Großveranstaltung zum Thema „Regenerieren am Arbeitsplatz“ sehr erfolgreich durchgeführt.

Ziel dieser Veranstaltungen war es, diese Themen nicht nur unter theoretischen Aspekten zu beleuchten, sondern auch Möglichkeiten zu schaffen, dass die Mitarbeiter viele praktische Übungen erleben und somit direkte Umsetzungserfahrungen machen konnten.

Aufgrund des breiten Kompetenzspektrums verstand es Herr Freivogel in besonderer Weise durch klare Anleitung Elemente der Eigenwahrnehmung, Selbstdarstellung, Kommunikation wirksam miteinander zu verbinden, so dass jeder Teilnehmer für sich persönlich Zuwachs an Wissen und Erfahrung machen konnte.

Herr Freivogel wurde von den Teilnehmern durch die lebendige, humorvolle und klar fundierte Form seines Trainings geschätzt, ebenso seine Fähigkeit, sich schnell und konzentriert auch einzelnen Teilnehmern zu widmen.

Wir können uns gut vorstellen, jederzeit wieder mit Herrn Freivogel zu arbeiten.

Essen, 15.06.2007

E.ON Ruhrgas AG  
Personalentwicklung



## Referenzschreiben

Herr Mario Freivogel ist seit 2003 für die Co.Train GmbH in den Bereichen Kommunikation, Selbstdarstellung, Kampfkunst und Gesundheitstraining als Trainer tätig.

Als ausgebildeter Lehrer für Yoga, Qi Gong und Kampfkunst, Schauspieler und Theaterregisseur verfügt Herr Freivogel über ein fundiertes Wissen und langjährige Erfahrung. Wir schätzen insbesondere seine Fähigkeit dieses breite Ausbildungsspektrum in firmenspezifischen Trainings gezielt und kreativ einzusetzen. Dies ermöglicht es ihm, die Bereiche Selbstdarstellung, Eigenwahrnehmung und Stärkung des Körpers sowie Kommunikation hilfreich zu vernetzen.

Herr Freivogel verfügt über langjährige Erfahrung in der aktiven Kombination von speziellen Übungen aus Thai Chi und QiGong sowie dem Einsatz spezieller Atem- und Entspannungstechniken. Besonders hervorzuheben ist seine Fähigkeit, den Einsatz dieser verschiedenen Übungen flexibel an den verschiedenen Ansprüchen und Voraussetzungen der Teilnehmer und an verschiedenen Zielgruppen auszurichten. Innerhalb der Seminare schafft er es durch die sofortige Anwendbarkeit der Übungen aus Theorie Praxis werden zu lassen. Die Entwicklung von Selbstbewusstsein, körperlicher Gesundheit, mentaler Klarheit und positiver Kommunikation bilden die Schwerpunkte seiner Arbeit.

Hervorzuheben ist seine Fähigkeit auch Seminare mit großen Teilnehmergruppen und Firmen-Events erfolgreich mit zu konzipieren und zur vollsten Zufriedenheit aller Beteiligten umzusetzen. Die lebendige, humorvolle und dabei klare und fundierte Form seiner Trainings sorgt für eine ausgesprochen positive Resonanz auf seine Arbeit.

Wir freuen uns sehr über die bisherige Zusammenarbeit und schätzen seine Fähigkeit, konstruktive Anregungen zu geben. Seine freundliche Art und die Fähigkeit, sich auf anspruchsvolle Teilnehmer einzustellen, werden durch außerordentlich positive Feedbacks bestätigt. Referenzen erhalten Sie von uns gerne auf Anfrage.

Gerne empfehlen wir Herrn Mario Freivogel als äußerst kompetenten, emphatischen und zuverlässigen Trainer weiter.



Dr. Rainer Terlaak



Berlin, 05. Mai 2006

Gesellschaft für Kompetenztraining  
und Personalentwicklung mbH  
Carnotstraße 7  
10587 Berlin - Charlottenburg  
Telefon: 030 - 39 90 40 61  
Telefon: 030 - 39 07 90 30  
Telefax: 030 - 39 90 40 62  
email info@ccc-train.de  
Internet www.ccc-train.de  
Geschäftsführer:  
Dr. Rainer Terlaak

Deutsche Bank 24  
Kto. 11 08 661 BLZ 100 700 24  
Amtsgericht Charlottenburg  
HRB 66 566  
Steuer-Nr. 27/413/5253



KATHARINENHOF® am Heinrich-Lassen-Park · Belziger Str. 53c · 10823 Berlin

Herrn  
Mario Freivogel  
Planufer 92c  
10967 Berlin

KATHARINENHOF®  
am Heinrich-Lassen-Park  
Senioren-Residenz  
Belziger Str. 53c  
10823 Berlin  
Tel.: 0 30/7 73 26 60  
Fax: 0 30/7 73 26 69 99

Bankverbindung:  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ: 100 205 00  
Konto-Nr.: 325 54 00

Berlin, 15. Oktober 2002  
hb

### Zwischenzeugnis

Herr Mario Freivogel, Planufer 92c in 10967 Berlin, ist bei uns im Hause seit Oktober 2001 als Therapeut tätig. Das Senioren-Training findet 1 x wöchentlich für ca. 1 Stunde statt.

Das Angebot umfasst seniorenspezifische gymnastische Übungen, Yoga, Atemübungen und Qi-Gong

Herr Freivogel ist mit seinem Angebot, dem die älteren Menschen erst einmal skeptisch gegenüber standen, auf ein immer größeres Interesse gestoßen, so dass im Laufe der Zeit eine stabile Gruppe entstanden ist. Von den Mietern wird die freundliche, verständnisvolle Umgangsform von Herrn Freivogel gelobt. Die Flexibilität seines Angebotes und innerhalb der Gruppe auf individuelle Belange von Senioren einzugehen, wird von den Mietern als äußerst wohltuend und effektiv empfunden.

Im Rahmen des Betreuungsangebotes der Senioren-Residenz finden im Haus für die Mieter regelmäßig Abendveranstaltungen statt. Immer wieder, und ich hoffe auch zukünftig, veranstaltet Herr Freivogel Lesungen, deren Qualität eine ausgesprochen positive Resonanz auslöst. Es werden von ihm ganz unterschiedliche Programme zusammen gestellt, thematisch wie auch in der Interpretation.

Herr Freivogel ist äußerst zuverlässig, kreativ und freundlich im Umgang mit Senioren. Aufgrund der harmonischen Zusammenarbeit wünsche ich mir, dass Herr Freivogel auch weiterhin dem Hause treu bleibt.

Mit freundlichen Grüßen

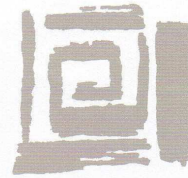
KATHARINENHOF® am Heinrich-Lassen-Park

Heidi Bartram  
Residenzleiterin

SIGNUM IT GmbH, Sickingenstraße 71, 10553 Berlin

Herrn  
Mario Freivogel  
Planufer 92c

10967 Berlin



**SIGNUM IT**

Gesellschaft für Personal- und  
Organisationsentwicklung in  
der Informationstechnik mbH

### **Einsatz von Herrn Mario Freivogel als freier Dozent**

Es schreibt Ihnen  
Snezana Samardzic  
Telefon  
(0 30) 3 46 92 – 2 20  
Telefax  
(0 30) 3 46 92 – 2 73  
E-Mail  
ssamardzic@signumit.de  
Datum  
2002-05-21

Herr Mario Freivogel, geboren am 16.11.1963 in Schöneich, ist seit 2001 als freier Dozent für unser Unternehmen tätig.

Herr Freivogel führte in unserem Auftrag Seminare zum Thema

#### **Qi Gong / Tai Chi**

zu unserer größten Zufriedenheit durch.

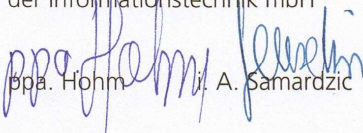
Von den Seminarteilnehmern wurde seine fachliche Kompetenz und methodisches Können besonders hervorgehoben.

Darüber hinaus schätzen wir seine Flexibilität, Loyalität und Zuverlässigkeit.

Wir hoffen auf eine weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit.

Mit freundlichen Grüßen

SIGNUM IT  
Gesellschaft für Personal- und  
Organisationsentwicklung in  
der Informationstechnik mbH

  
ppa. Hohm, A. Samardzic

Seite 1 von 1

SIGNUM IT  
Gesellschaft für Personal- und  
Organisationsentwicklung in  
der Informationstechnik mbH

HRB 44995  
Amtsgericht Frankfurt am Main,  
Deutsche Bank AG Frankfurt/Main  
BLZ 500 700 10  
Konto 0921536

Geschäftsführer  
Michael Reese  
Heinz Rehberg

Sickingenstraße 71  
10553 Berlin  
Tel.: (0 30) 3 46 92 – 2 20  
Fax: (0 30) 3 46 92 – 2 73