Doris Iding

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR-Lehrerin, Bestseller-Autorin, Meditations- und Yogalehrerin
Fachartikel-Autorin im Bereich Achtsamkeit und Meditation (18 Bücher wurden in andere Sprachen übersetzt)
Spiritueller Business Coach

Ohne Dogma und Imperativ versuche ich mit meinen Teilnehmern Achtsamkeit zu üben. Wunderschöne Erfahrungen entstehen dabei. Oftmals die Erfahrung der Stille und dem Wissen, dass wir so wie wir sind vollkommen sind und es gleichzeitig immer noch etwas zu tun gibt.

Am 27.01. gab es im BR radioWissen einen Podcast mit mir über Angst, MBSR, Achtsamkeit...
https://www.br.de/mediathek/podcast/radiowissen/angst-vom-umgang-mit-einem-unheimlichen-grundgefuehl-2/1816759

Achtsamkeitsausbildung
Arbor Seminare

Fortbildungen
Studium:
Ethnologie M.A. mit Schwerpunkt Integration östlicher Heilverfahren in den Westen, Bewusstsein, bewusstseinsverändernde Techniken, Schamanismus, Ethnomedizin, (Nebenfächer Psychologie und Religionswissenschaft mit Schwerpunkt Hinduismus, Buddhismus und Religionen im Kulturvergleich); 1 Jahr Japanologie mit Aufenthalt in Japan, Studium an der Uni Tokio

Weiterbildungen:
Ärztlich geprüfte Yogalehrerin (2004)
Kinderyogalehrerin (2005)
Stressreduktionsmeditation MBSR-Fortbildung mit Jon Kabat-Zinn (2006)
Yin-Yoga-Lehrer-Fortbildung (2011)
Achtsam leben, Achtsam lehren (2015)
Selbstmitgefühl (Luise Reddemann) (2015)
Trauma-Yoga (Institut für TSY) (2015/2016)

Adresse
Pfeivestlstraße 69

81243 München

01605400529
info@doris-iding.de

http://glueckundachtsamkeit.de/

MBSR-Lehrerin (2015/2016)
Yoga-Philsophie (2017-2020) R. Sriram

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 1990
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Weitere Erfahrungen

Einzelunterricht
laufenden Gruppen mit Schwerpunkt
Persönlichkeitsentfaltung

Veröffentlichungen

Achtsam in drei Atemzügen

Der kleine Achtsamkeitscoach

Die Angst, der Buddha und ich

Buddha fürs Büro

Gelassenheit to Go

Übungsbuch: Ängste überwinden

Übungsbuch: Achtsamkeit

Übungsbuch: Entschleunigen

Die Kraft des Waldes

Alles ist Yoga