

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)
Spirituelle 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](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-Philosophie (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

