

ANJA RAPP Erfahrene Lehrerin (Level 2)

ZPP-anerkannte Trainerin MBSR| MCE | MBCT | Yoga, Achtsam in Bewegung| Yoga. Natur. Ernährung Studium| Staatsexamen in Sport, Biologie, Pädagogi Psvchologie; Entwicklungsberatung Coaching. Kurse. Workshops jedes Alters und Levels Meine Motivation: Achtsamkeit ist ein Geschenk im Leben! Beruflich und privat. Bereichert schon lange das Leben meiner Teilnehmer. Sowie mein Leben über 20 Jahre. Mit langjähriger Erfahrung, Expertise und viel Freude gebe ich das uralte Wissen mit der breiten Wirksamkeit weiter. Vermitteln ist meine Profession. Traditionelle Lehrer verschiedenster Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken, Yoga im In- Und Ausland bereicherten meinen Weg. Die Breite ermöglicht sehr individuelle & flexible Formate.



1993-94 Iyengar Yoga Puna / Indien & Vipassana Meditation
Institut für Achtsamkeit, Bedburg
Zertifizierte, anerkannte Trainerin für Achtsamkeit |
MBSR| MBCT| MCE | MCP bei Jörg Mangold Arbor
Über 25 Jahre Studium buddhistische Psychologie,
eigene Achtsamkeitspraxis sowie von Anfang an
Unterrichtserfahrung in Unternehmen und
Bildungseinrichtungen

Fortbildungen

Coaching | Seminare | Workshops Ressource Ich |
Resoource Team | Resilienz | Gesundheitsförderung |
Prävention.
Achtsam arbeiten und führen.
mindful@work | Stressmanagement |
Gesundheitsförderung
Entwicklungsbegleitung.
online. präsent inhouse. flexibel.
Individuell auf Sie zugeschnitten. 20 Jahre
Berufserfahrung in Achtsamkeit und "extern" in
verschiedenen Firmen und Organisationen.

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 1995 bundesweit tätig



Adresse Lutherstr. 18 69122 Heidelberg-Neuenheim

← +49 151 68148128☑ praxis@achtsamer-werden.de

http://www.achtsamer-werden.de



Erfahrung in Gesundheitsmanagement Personalentwicklung mit Führungskräften Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge Zusatzqualifikation

Psychotherapie und Kliniken Weitere Erfahrungen

Über 25 Jahre Berufserfahrung in Kliniken, Psychiatrie, Pflege. In der komplexen Zusammenarbeit mit Therapeuten und weiteren Berufsgruppen.
Schwerpunk Achtsamkeit, Mitgefühl und SELFCARE. Resilienz!
Seminare| Kurse| Workshops in Gesundheitsförderung & Entwicklungsberatung mindful@work|
Stressmanagement|
Ernährungsberatung
Achtsamkeit & Mitgefühl in Kinderkliniken. Auch Spezialtraining für Angehörige. Meine Formate biete ich online & präsent an MBSR| MBCT| MCP| YOGA

Zertifiziert in Kinaesthetics in der Pflege Entspannungstechniken,