VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Corinna Appel



MBSR Lehrerin
Kommunikationsbetriebswirtin
Unternehmerin

Der für mich derzeit überzeugendste Weg aus dem Hamsterrad ist die Achtsamkeitspraxis. Jeder verfügt über zahlreiche Ressourcen und Fähigkeiten, die Probleme seines Lebens zu bewältigen. Jon Kabat-Zinn sagt: „Es ist mehr in Ordnung als nicht in Ordnung“. Die Praxis der Achtsamkeit ist ein Weg, um wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Es geht nicht um Selbstoptimierung sondern um Selbstbesinnung und damit Selbstveränderung.

Achtsamkeitsausbildung
Institut für Achtsamkeit, Dr. Linda Lehrhaupt

Fortbildungen
Kommunikationsbetriebswirtin, achtsame Dialoge, Achtsamkeits-Meditation

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2017
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Team- und Organisationsentwicklung

Adresse
Lessingstr. 5

61231 Bad Nauheim

+49 (0)171-7863406
kontakt@corinna-appel.de