

Mirjam Baumann-Wiedling

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

IFS-Therapeutin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Achtsamkeit heißt für mich vor allem: in Beziehung sein, auch mit uns selbst. Denn erst wenn wir in Beziehung mit uns selbst sind, können wir authentische und aufrichtige Beziehungen mit anderen führen.

Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, uns selbst in schwierigen Momenten so zu begegnen, wie wir einer guten Freundin begegnen: mitfühlend, verständnisvoll, tröstend, ermutigend. Dies möchte ich in meinen MBSR- und MSC-Kursen weitergeben.



Achtsamkeitsausbildung

MBSR: Arbor Seminare (Veronika Seifert, Lienhard Valentin, Britta Hölzel)

MSC: Center for Mindful Self-Compassion (Christopher Germer, Arve Thürmann, Inken Dechow und Christine Brähler)

Fortbildungen

Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

IFS-Therapeutin

familylab-Seminarleiterin

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2016

bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Team- und Organisationsentwicklung

Adresse

Pappenheimstr. 3

80335 München

☎ 089-62242840

☎ 0174-3308246

✉ info@mirjam-baumann.de

<http://www.mirjam-baumann.de>