

## Birgit Kästner

### Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Sozialpädagogin  
Systemische Beraterin  
MBSR-Lehrende

### Achtsamkeitsausbildung

Forum Achtsamkeit  
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

### Fortbildungen

Sozialpädagogin und Systemische Beraterin  
Fortbildungen und Seminare für Beschäftigte im Sozial-  
und Gesundheitswesen

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2000  
regional tätig

Erfahrung in  
Gesundheitsmanagement

### Psychotherapie und Kliniken

#### Weitere Erfahrungen

Langjährige Erfahrung in der Beratung und Begleitung  
von Menschen in psychischen Belastungssituationen  
und mit psychischen Erkrankungen.  
Langjährige Erfahrung in der Beratung und Begleitung  
von Menschen mit chronischen Erkrankungen und  
Schmerzen



### Adresse

22763 Hamburg Othmarschen

☎ 040 880 56 67  
☎ 0157 844 66 746  
✉ info@birgitkaestner-mbsr.de

<http://www.birgitkaestner-mbsr.de>