

## 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



### Adresse

22763 Hamburg Othmarschen

☎ 040 880 56 67

☎ 0157 844 66 746

✉ info@birgitkaestner-mbsr.de

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