

## Rita Mathar

Dipl. Psychologin  
MBSR-Lehrende  
Entspannungspädagogin

Mein Anliegen ist es, Menschen auf ihrem Weg zu einer achtsamen Lebensführung zu begleiten. Besonders wichtig ist mir dabei, erlebbar zu machen, dass Achtsamkeit mitten in einem "normalen" alltäglich Leben" möglich ist: zwischen Job, Familie, Wäsche, Steuererklärung, Freuden und kritischen Ereignissen im Leben. Meine Angebote sind säkular und geprägt durch meine eigene Lebenserfahrung und meinem Alltag zwischen einem klassischen Job in der Personalentwicklung und meinen Achtsamkeitsangeboten.

### Achtsamkeitsausbildung

1. Forum Achtsamkeit - ehem. Giessener Forum, Rüdiger Standhardt
2. Odenwaldinstitut - Renate Kommert und Gabi Junklewitz

### Fortbildungen

Dipl. Psych.  
MBSR-Lehrende  
Entspannungspädagogin BVEP  
Focusing

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 1996  
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen



### Adresse

Zollstockgürtel 59

50969 Köln

☎ 0171-8629088  
✉ [entspannung-koeln@web.de](mailto:entspannung-koeln@web.de)