

Rita Mathar

Dipl. Psychologin

MBSR-Lehrende

Entspannungspädagogin

Mein Anliegen ist es, Menschen auf ihrem Weg zu einer achtsamem 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.



Adresse

Zollstockgürtel 59

50969 Köln

0171-8629088

entspannung-koeln@web.de

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