

Kai Meinig Erfahrener Lehrer (Level 2)

MBSR-Lehrer Grafik-Designer

Vor 12 Jahren vom Leidensdruck gezwungen, und MBSR inspiriert, überwindet Kai seine Angst vor Gurus und Einhörnern und lässt sich auf dem Meditationskissen nieder. Verbissen versucht er einige Zeit, seinen Leidensweg zu optimieren und Erleuchtung zu finden, bis er versteht, dass er wenig tun aber viel SEIN kann. Kai arbeitet als MBSR- und Meditationslehrer, leitet Mediationen in der Headspace-App, hält Vorträge & Workshops und hat sich mit Einhörnern und Gurus versöhnt.

Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit

Fortbildungen

Diplom Graphik Designer, MBSR-Lehrer

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2018 bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen Weitere Erfahrungen

im Bereich Kreativitätsförderung, Teambildung, Einzelcoaching

Veröffentlichungen

1 Jahr Metta Mitgefühlstraining www.achtsamkai.de/blog



Adresse Ludwig-Feuerbach-Straße 9 99425 Weimar

№ 0173/984 79 94☑ kai@achtsamkai.de

http://www.achtsamkai.de