

## Stefan Krämer

### Erfahrener Lehrer (Level 2)

MBSR-Lehrer, IFS-Coach  
Referent in der Suchtprävention  
Lehrer

Für mich ist es wichtig, dass Achtsamkeit mitten in unserem Alltag Raum findet und sich entfaltet - und nicht nur beim Meditieren. Mitten im Familien- und Berufsleben, in Beziehungen und Konflikten, mitten in unseren Ängsten, Nöten und Sehnsüchten. Immer wieder innehalten, die eigenen Verhaltensmuster bemerken, freundlich akzeptieren, ein Stück weit loslassen, die Richtung korrigieren und bewusster handeln. Das geht nur mit Wohlwollen, Mitgefühl und Gelassenheit, nicht mit Perfektionismus.

### Achtsamkeitsausbildung

Arbor

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2017

regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge

Zusatzqualifikation

### Weitere Erfahrungen

Coach und Berater i.A. (IFS Internal Family System);

AKiJu-Trainer

### Sprachen

Deutsch

### Adresse

Karolinenstraße 7a

20357 Hamburg

☎ 04078893455

✉ [info@augenblick-fuer-augenblick.de](mailto:info@augenblick-fuer-augenblick.de)

<https://www.augenblick-fuer-augenblick.de/>