VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Katrin Lotz-Holz



M.A. Soziologie / Psychologie
MBSR-Trainerin, IFS-Coach

Achtsamkeit bedeutet für mich mitten im Leben präsent zu sein. Und sich gleichzeitig mit sich selbst verbunden zu fühlen.
Ich begleite Menschen dabei, innere Stabilität, Ruhe und Selbstfürsorge im Alltag zu entwickeln.

Ich arbeite mit Gruppen, Teams und im Einzelcoaching.

Achtsamkeitsausbildung
am Zentrum für Achtsamkeit Zürich

MBCT for people with Cancer an der University of Bangor, Wales bei Trish Bartley

Fortbildungen
Stressmanagement-Trainerin mit verschiedenen Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2014
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Weitere Erfahrungen
achtsame Begleitung von Menschen mit Krebs (MBCT für Menschen mit Krebs / Achtsam im Leben)

Sprachen
Englisch, Französisch, Deutsch

Adresse
Mittelstraße 24

14467 Potsdam

0151/677 30 349
katrin@katrinlotz.de

http://www.mindfulmoments.de