

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>