

Ingrid Hartings

Senior Teacher (Level 3)

Heilpraktikerin, Gestalttherapeutin
MBSR/MBCT-Lehrerin
Kommunikationstrainerin, Senior Teacher im MBSR-
MBCT Verband

Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit (MBSR 2009-10, MBCT 2009,
Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie 2010-11), Jon
Kabat-Zinn u. Saki Santorelli (2009 u. 2012), Mark
Williams (MBCT 2009), Christopher Germer (Der
achtsame Weg zu mehr Mitgefühl 2011), Frits Koster u.
Erik van den Brink (MBCL 2013), Anja Kenzler
(Gewaltfreie Kommunikation 2014-15) u.a.

Fortbildungen

Heilpraktikerin, Industriekauffrau. Ab 1987 eigene
Meditationspraxis, seit 1992 Erfahrung in der Leitung
von Kursen/Seminaren zur Stressbewältigung. 2009
Spezialisierung auf Achtsamkeitsbasierte Verfahren.
Seitdem Leitung von 68 MBSR-8-Wochen-Kursen sowie
zahlreichen Inhouse-Achtsamkeits-Trainings in
Unternehmen, Kliniken, Institutionen, außerdem
Vorträge, MBSR-Urlaubskurse, Vertiefungsangebote und
Einzeltherapien.

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 1992
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie



Adresse

Bülowstr. 15

40476 Düsseldorf

☎ 0211-30 147 152

✉ praxis@mbsr-ingrid-hartings.de

<http://www.mbsr-ingrid-hartings.de>