## Catharina Guth

MBSR-Lehrerin
Theaterpädagogin
Veranstaltungskauffrau

Catharina Guth gestaltet seit 2019 MBSR- und Achtsamkeitskurse für Gruppen, Lehrer:innenkollegien und Unternehmen und MTP-Kurse zur Gesundheitsprävention für ABIK/Universität Leipzig. Ihr Weg führte sie vor über 15 Jahren zur Yoga- und Meditationspraxis. Ihre Kurse verkörpern fundierte Inhalte, Herzlichkeit und Kreativität. Achtsamkeit ist für sie ein Schlüssel sowohl zu Gleichmut, als auch zu Klarheit, Mitgefühl, innerer Ruhe und einer gesunden Lebensweise.

### Achtsamkeitsausbildung

- seit 2019 MBSR-Lehrerin: zertifiziert durch das Achtsamkeitsinstitut Ruhr, Lehrende u.a. Petra Meibert, Jörg Meibert, mit Supervision von Lot Heijke

Weiteres:
- seit 2023 MTP-Trainerin: Mindful Teachers Program zertifiziert durch die Universität Leipzig/Achtsamkeit in der Bildung
- Zusatzmodul: Achtsamkeit in Unternehmen und am Arbeitsplatz - Günter Hudasch/Petra Meibert
- Zusatzmodul: Traumasensible Achtsamkeit - Peter Paanakker
- fortlaufend regelmäßige Meditationsbegleitung durch Dr. med. Bernd Langohr
- Sanghamitglied bei Intersein in der Tradition von Thich Nhat Hanh

### Fortbildungen

Achtsamkeit im Unternehmen bei Günter Hudasch

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2019
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

### Adresse

Leipzig-Plagwitz

04229 Leipzig

017664968297
kontakt@catharinaguth.de

http://www.catharinaguth.de

Pädagogin/Pädagoge