

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 2025 Somatische Yoga- und Bewegungspädagogin i.A.
- 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



Adresse

Leipzig-Plagwitz

04229 Leipzig

☎ 017664968297

✉ kontakt@catharinaguth.de

<http://www.catharinaguth.de>

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen
Pädagogin/Pädagoge