

## Usha Swamy

### Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR-Lehrerin, MSC-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Lektorin für Achtsamkeitsbücher; Host des Arbor-Podcast

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie, TA-Beraterin, zertifizierte IFS-Therapeutin, zertifizierte MBSR- und MSC-Kursleiterin und Trauerbegleiterin unterstütze ich Menschen dabei, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen, Selbstakzeptanz zu entwickeln und freundlicher mit sich selbst umzugehen.



### Achtsamkeitsausbildung

MBSR: Arbor Seminare (Veronika Seifert, Britta Hölzel, Christiane Wolf, Inga Mayer)  
MSC: Center for Mindful Self-Compassion (Christopher Germer, Arve Thürmann, Inken Dechow und Christine Brähler)

### Fortbildungen

- Zertifizierte Mindful2Work-Trainerin, Ausbildung bei Susan Bögels (Arbor Seminare)
- Transaktionsanalytische Beraterin (Ausbildung bei Almut Schmale-Riedel)
- Ausbildung in integrativer IFS (IIFS-Institut, Dr. Uta Sonneborn, Heidelberg)

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2014  
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

### Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie

### Sprachen

Englisch, Deutsch

### Adresse

Nymphenburger Straße 36  
80335 München München

📞 089-149 041 84  
✉ kontakt@ushaswamy.de

<http://www.ushaswamy.de>