VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Brigitte Konrad



Dipl. Pädagogin, MBSR- / MBCT- MBCL- Trainerin
Systemische Beratung , Lehrsupervisorin (GSB),
Trainerin in der Betriebl. Gesundheitsförderung

Achtsamkeitsausbildung
Institut für Achtsamkeit,
IGST- Internationale Gesellschaft für systemische Therapie,
WISL- Wieslocher Institut für systemische Lösungen

Fortbildungen
Training und Coaching in der betrieblichen Gesundheitsförderung
Methoden: Achtsamkeitsbasierte Verfahren wie: MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction zur Prävention und Bewältigung von Stressbelastungen und Burnout, MBCT- Mindfulness Based Cognitive Therapie bei Depression und Angstzuständen.
Beratung- und Coaching in den Bereichen der berufl. Rehabilitation, berufliches Eingliederungsmanagement nach
psychischen Erkrankungen.

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 1998
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Psychotherapie und Kliniken

Adresse
Sonnenstr, 37 A

26123 Oldenburg

0174-6114889
info@mbsr-konrad.de

http://www.achtsamkeit-oldenburg.de