

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
bundesweit tätig

Erfahrung in
Gesundheitsmanagement

Psychotherapie und Kliniken



Adresse

Sonnenstr, 37 A
26123 Oldenburg

☎ 0174-6114889
✉ info@mbsr-konrad.de

<http://www.achtsamkeit-oldenburg.de>