

## Cordula Mo Spitzza

MBSR Lehrerin (Krankenkassen zertifiziert)  
Stress Coach  
Sport-, Fitness-, Gesundheitskauffrau IHK

Vor mehr als 10 Jahren wurde MBSR – Achtsamkeit, Meditation und Yoga – Teil meines Lebens. MBSR – die Stressbewältigung durch Achtsamkeit war eine faszinierende Entdeckung für mich. Die wertvolle, bereichernde Rolle, die Achtsamkeit in meinem Leben spielt, habe ich bereits in mein Studium eingebettet und in Folge zu meiner beruflichen Leidenschaft weiterentwickelt. All meine Erfahrungen und Erkenntnisse gebe ich gerne an Sie weiter.



### Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit (IAS)

### Fortbildungen

Diplom Gesundheitsökonomin (Uni Köln)  
Stress Coach  
Sport- und Fitnesskauffrau (IHK)  
B1 Trainerschein

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2015  
bundesweit tätig

Erfahrung in  
Gesundheitsmanagement

### Adresse

50823 Köln

☎ 01773293029  
✉ [mospitza@mbsr-yoga-koeln.de](mailto:mospitza@mbsr-yoga-koeln.de)

<https://www.mbsr-yoga-koeln.de>