

Cordula Mo Spitzza

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

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

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