

Michael Breker Erfahrener Lehrer (Level 2)

Achtsamkeits-Lehrer Krisen Manager (GfK) Manager

Seit vielen Jahrzehnten praktiziert und lehrt Michael Breker Achtsamkeit. Als Gründer & Leiter des Achtsamkeits-Zentrums Köln bietet er MBSR, MBCL, Retreats und Coaching an, um Menschen in Krisen, Beziehungen und im Alltag achtsam zu begleiten.

Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit Linda Lehrhaupt

Fortbildungen

MBSR-Lehrer MBCL-Lehrer Krisen Manager (GfK) GfK-Lehrer

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 1982 bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Zusatzqualifikation

Psychotherapie und Kliniken Heilpraktiker/in Psychotherapie Weitere Erfahrungen

zertifizierter Bachblüten Therapeut

Veröffentlichungen

Doom Scrolling – wenn wir uns im Strudel schlechter Nachrichten verlieren

https://www.achtsamkeits-zentrum.de/doom-scrolling-wenn-wir-uns-im-strudel-schlechter-nachrichten-verlieren

Der Bestätigungsfehler – warum wir lieber Recht



Adresse

Lothringerstr. 14

50677 Köln

0151-28802766

6 0151-28802766

http://achtsamkeits-zentrum.de



behalten als Neues sehen

https://www.achtsamkeits-zentrum.de/der-bestaetigungsfehler-warum-wir-lieber-recht-behalten-als-neues-sehen

Dankbarkeit trotz allem

https://www.achtsamkeits-zentrum.de/dankbarkeit-trotz-allem

Ärger, Wut, Zorn und Hass – Wie wir diesen starken Gefühlen mit Achtsamkeit begegnen können https://www.achtsamkeits-zentrum.de/aerger-wut-zorn-und-hass-wie-wir-diesen-starken-gefuehlen-mit-achtsamkeit-begegnen-koennen

Die Wirkung von Achtsamkeit in der Schwangerschaft und während der Geburt

https://www.achtsamkeits-zentrum.de/die-wirkung-von-achtsamkeit-in-der-schwangerschaft-und-waehrend-dergeburt

Die Wirkung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge bei Krebspatienten

https://www.achtsamkeits-zentrum.de/die-wirkung-von-achtsamkeit-und-selbstfuersorge-bei-krebspatienten

Die liebevolle und mitfühlende Kraft der Gemeinschaft https://www.achtsamkeits-zentrum.de/die-liebevolle-und-mitfuehlende-kraft-der-gemeinschaft

Muss ich perfekt sein, um mein Bedürfnis nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen nähren? https://www.achtsamkeits-zentrum.de/muss-ich-perfekt-s ein-um-mein-beduerfnis-nach-erfolg-und-selbstbestaetigung-durch-gute-leistungen-naehren

Wie Studenten Stress reduzieren und vermeiden können https://www.achtsamkeits-zentrum.de/wie-studenten-stress-reduzieren-und-vermeiden-koennen

Die transformierende Kraft der Selbstreflexion https://www.achtsamkeits-zentrum.de/entdecke-die-mac ht-der-selbstreflexion-5-fragen-um-deine-achtsamkeitspraxis-zu-vertiefen