

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

Adresse

Lothringerstr. 14
50677 Köln

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 1982
bundesweit tätig

0151-28802766

 michael@achtsamkeits-zentrum.de

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

<http://achtsamkeits-zentrum.de>

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

behalten als Neues sehen

<https://www.achtsamkeits-zentrum.de/der-bestaeigungsf>
ehler-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-u>
nd-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-a>
chtsamkeit-in-der-schwangerschaft-und-waehrend-der-
geburt

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