

### Katja Fleck

Diplom-Psychologin
Achtsamkeitslehrerin (MBSR)
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
"Wherever you go, there you are." (Jon Kabat-Zinn)
...das spürte ich auch, als ich damals ausgewandert bin.

Zu lernen im eigenen Körper beheimatet zu sein - egal wo?

Das erforschen wir gemeinsam: mit achtsamer Lebensgestaltung, gegenseitiger Unterstützung und Zusammenhalt durch die Höhen und Tiefen des Lebens. MBSR-Kurse online ermöglichen dir die ortsunabhängige Teilnahme: ob alleinerziehend, in ländlichen Gebieten, auf Reisen, im Ausland oder was auch immer gerade deine Umstände sind.

## Achtsamkeitsausbildung

University of Stellenbosch, South Africa (Institute for Mindfulness South Africa, IMISA)

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen Pädagogin/Pädagoge

# Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie

#### Weitere Erfahrungen

- Psychologisch-achtsame Begleitung
- Achtsamkeit für PsychologInnen und

PsychotherapeutInnen

- Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen in Therapie und Beratung
- Achtsamkeit in der Schule, z.B. mit dem AKiJu-Curriculum

#### Sprachen

Englisch, Deutsch

### Veröffentlichungen

YouTube: Achtsamkeit und Psychologie in Südafrika, Deutschland und auch anderswo

https://www.youtube.com/channel/UCy9RqJ1d3DRXkaR

#### Adresse

Tuchmachersteig 25 F

45239 Essen

**6** 0157 5250 5883

★ katja.fleck@outlook.com

https://www.katja-fleck.de/mbsr/



## dDf-xOog/

Dein Stressfrei-Blog https://www.katja-fleck.de/weniger-stress-durch-achtsamkeit-dein-stressfrei-blog/

Podcast: Sturmfrei - demnächst hier mehr! http://reise-zu-mir-selbst.podigee.io/

Instagram: Katja\_Achstamkeit\_Online https://www.instagram.com/katja\_achtsamkeit\_online/

Fleck, K., Jacob, C., Philipsen, A., Matthies, S., Graf, E., Hennighausen, K., et al. (2015). Child impact on family functioning: a multivariate analysis in multiplex families with children and mothers both affected by attentiondeficit/hyperactivity disorder (ADHD). Atten. Defic. Hyperact. Disorder. 10.1007/s12402-014-0164-8

Podcastfolge bei

https://open.spotify.com/episode/0falpMbOT21VAYqk4K 4Hjp?si=40f9a4dfca024e71

Minute of Mindfulness (CapeTalk Radio, South Africa) https://www.capetalk.co.za/podcasts/127/lunch-with-pipp a-hudson/320879/minute-of-mindfulness-with-katja-fleck

The Toolbox is You! - A Mindfulness Project (Deutsche Schule Johannesburg)
https://youtu.be/k3VO9EZuFC8