VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

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 während eines Lockdowns...

Adresse

Tuchmachersteig 25 F
45239 Essen

tba
katja.fleck@outlook.com

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

Achtsamkeitsausbildung

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

Weitere Erfahrungen

- Psychologisch-achtsame Begleitung
- Persönlichkeitsentfaltung mit Achtsamkeit
- Achstamkeit in der Erziehung (Mindful Parenting)
- 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/UCy9RqJ1d3DRXkaRdDf-xOog/

Dein Stressfrei-Blog

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

Podcast: Reise zu mir selbst - Ein Beziehungsabenteuer

http://reise-zu-mir-selbst.podigee.io/