

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

☎ 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_Achtsamkeit_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/0falpMbOT21VAYqk4K4Hjp?si=40f9a4dfca024e71>

Minute of Mindfulness (CapeTalk Radio, South Africa)

<https://www.capetalk.co.za/podcasts/127/lunch-with-pippa-hudson/320879/minute-of-mindfulness-with-katja-fleck>

The Toolbox is You! - A Mindfulness Project (Deutsche Schule Johannesburg)

<https://youtu.be/k3VO9EZuFC8>