VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

## Anna Jörg

MBSR Lehrerin
Dozentin
Sozialarbeiterin

Mit meiner Arbeit möchte ich  Menschen dabei unterstützen ihre Lebensqualität durch die Stärkung ihrer Beziehung zu sich selbst zu verbessern. Mit Hilfe einer lebensfreundlichen und bedürfnisbewussten Achtsamkeit geht es mir darum die eigene Person von innen heraus zu stärken.
Ich bin als Mensch und Trainerin traumasensibel und daher ist mir z.B. psychologische Sicherheit und Augenhöhe wichtig.
Ich arbeite in Gruppen von maximal 8 Personen.
Was ich vermittle, wende ich selbst auch an.

### Achtsamkeitsausbildung

- Meditationspraxis seit 2011
- MBSR Zertifizierung 2021
- 2 x Jahrestraining GFK
- zertifizierte Focusing-Begleiterin (somatisches Coaching)

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2022
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

### Weitere Erfahrungen

-Achtsamkeit in der Natur
-Gewaltfreie Kommunikation
-Traumasensible Selbstfürsorge
-Achtsamkeitskurse für (Sozial)PädagogInnen

### Sprachen

Englisch, Deutsch

### Adresse

Ludwigstraße 38

09113 Chemnitz

015737633223
anna.joerg@hotmail.de

https://achtsam4life.de