

Beatrice Rock

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR Lehrerin
Trainerin IHK
Entspannungspädagogin

Es geht mir darum Menschen zu befähigen gut mit dem alltäglichen Stress umgehen zu können und den Zustand des Gestresstseins nicht als normal akzeptieren zu müssen. Auf Grundlage des gemeinsamen Menschseins macht es keinen Unterschied, ob im beruflichen oder private Umfeld auf den Stress Einfluss zu nehmen. Der entscheidende Faktor ist der Mensch mit seiner Wahrnehmung im Jetzt. Dies eröffnet die Möglichkeit gelassener und weniger den Stressmustern zu verfallen. Leichter leben mit Achtsamkeit.

Fortbildungen

Trainings und Workshops mit achtsamkeitsbasierten Verfahren

Individualtrainings und coachings

MBSR-Kurse

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2012
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Zusatzqualifikation

Weitere Erfahrungen

Aktives Mitglied im Netzwerk Achtsame Wirtschaft und Leitung der Regionalgruppe München



Adresse

Josef-Scherer-Str. 26
86415 Mering

☎ 017699987543

✉ info@balancework.de

<http://www.balancework.de>