

### Dennis Alter

Freiberuflicher Achtsamkeitslehrer / Trainer / Coach  
Inhaber Achtsamkeit in Unternehmen  
20 Jahre Erfahrungen im Vertrieb und als Führungskraft  
Als MBSR Lehrer für Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist es mir wichtig, stets einen Bezug zum Alltag zu finden. Als Familievater mit 2 Kindern und ehemaliger Vertriebsleiter in einem Konzern konnte ich in den Jahren meine Achtsamkeitspraxis im Alltag ausprobieren. Diese Erfahrung integriere ich in meinen Kursen und Trainings für Privatpersonen und der Integration von Achtsamkeit in Unternehmen.



#### Achtsamkeitsausbildung

MBSR / MBCL Lehrer  
Trainer Achtsamkeit in Unternehmen

#### Fortbildungen

Erfahrung als Führungskraft in internationalen Unternehmen.

#### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2005  
bundesweit tätig

#### Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement  
Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

#### Adresse

Briesnitzer Höhe 27a  
01157 Dresden

📞 01751814816  
✉️ info@mbsr-achtsamkeit-dresden.de

<https://www.MBSR-Achtsamkeit-Dresden.de>