

## Dennis Alter

### Erfahrener Lehrer (Level 2)

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 Familienvater 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](mailto:info@mbsr-achtsamkeit-dresden.de)

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