VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Alexander Böhm



Achtsamkeitstrainer
Diplom-Sportlehrer

Seit meinem Sportstudium steht für mich als Lernender & Lehrender der Mensch in seiner Ganzheit, in der Einheit von Körper & Geist und die Bedeutung derer auf die Gesundheit im Vordergrund. Am eigenen Leib und der eigenen Seele habe ich erfahren, wie gut das MBSR-Programm unterstützen kann. Achtsamkeit ist mittlerweile für mich zu einer wichtigen Kraftquelle geworden. Diese Erfahrungen und das Wissen darüber möchte ich gern weitertragen.

Achtsamkeitsausbildung
am Intistitut für Achtsamkeit, u.a. mit Dr. Linda Lehrhaupt

Fortbildungen
Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz von Susanne Krämer zertifiziert von AKiJu (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche)

Als Trainer/in in Unternehmen
seit
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen
Pädagogin/Pädagoge
Zusatzqualifikation

Adresse
Kasseler Straße 33

04155 Leipzig

01632345485
kontakt@achtsam-hier-jetzt.de

http://www.achtsam-hier-jetzt.de