

## 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 Institut 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>