

Christian Ernst Teichmann

MBSR-Coach

Yogalehrer

Aus dreißig Jahren Berufserfahrung in der Unternehmenskommunikation, zuletzt als Referatsleiter in einem DAX-Konzern, kenne ich die Stressbelastungen des beruflichen Lebens aus eigener Erfahrung.

Meditation und Körperarbeit haben mein Leben begleitet und dafür gesorgt, bewusster und stressfreier zu leben.

Als zertifizierter MBSR-Coach und Yogalehrer gebe ich diese Erfahrungen weiter - für einen vertrauteren, wohlwollenderen und gesundheitsfördernden Umgang mit sich selbst und anderen.

Sprachen

Englisch, Deutsch

Adresse

Thalkirchner Straße 78

80337 München

☎ 017696521383

✉ info@christian-teichmann.de

<http://www.mindful-work-life.de>