Ute Alter

Gesundheitsmanagerin

Aus eigener und beruflicher Erfahrung weiß ich, Stress lässt sich nicht allein mit dem Kopf reduzieren, sondern viel besser mit körperorientierten Methoden wie Bewegung, Yoga und Meditation. Daher wurde ich Trainerin für Progressive Muskelentspannung und schließlich MBSR Lehrerin. In meinen Kursen ermutige ich Menschen zu erkennen und zu leben, was für sie wertvoll ist.

Achtsamkeitsausbildung
Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Fortbildungen
Coaching-Ausbildung, Motivational Interviewing, Ressourcenorientiertes Selbstmanagement, Trainerin für Multimodales Stressmanagement

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2010
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Weitere Erfahrungen
Vorträge und Workshops, Format nach Absprache

Adresse
Ostbahnstr. 9

76829 Landau

017663613359
info@mbsr-ute-alter.de

http://mbsr-ute-alter.de