

## **Isabel Kerwien**

Lehrerin MBSR-Lehrerin Yogalehrerin

Nach einer stressbedingten Erkrankung habe ich 2010 Yoga und Meditation für mich entdeckt und deren heilsame Wirkung selbst erfahren. Meine Motivation ist es, diese Methoden über Kurse zugänglich zu machen und sie wirkungsvoll in den Alltag zu integrieren. Neben MBSR-Kursen biete ich auch Achtsamkeitstrainings für pädagogische Fachkräfte (AKiJu-Curriculum) an.

## Achtsamkeitsausbildung

Arbor-Seminare

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2015 regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge Zusatzqualifikation Weitere Erfahrungen Yogalehrerin

## Sprachen

Englisch, Deutsch, Spanisch



## Adresse

Radaustraße 19e

86199 Augsburg-Göggingen (Nähe Hessing)

**6** 015122633880

https://www.mbsr-kurs-augsburg.de/