

Dr. Karla Henning

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Entwicklungs- und Verhaltensökonomin
Systemisches Coaching, Psychotherapie (nach dem
Heilpraktikergesetz), Traumatherapie, ACT,
Paartherapie

Meine Leidenschaft ist es Menschen zu begleiten, die
einen Rahmen suchen, der es Ihnen ermöglicht den
Blick nach Innen und auf das Wesentliche zu richten,
wenn sich das Leben gerade festgefahren und schwierig
anfühlt und es so wie bisher nicht mehr weiter geht. Ich
biete Achtsamkeitskurse im privaten Rahmen und für
Unternehmen an. Mein Herzensthema ist die
(Selbst)mitgefühlspraxis. Als Systemische Therapeutin
arbeite ich vor allem zu den Themen Depressionen,
Burnout, Ängste, Trauma und Bindung.

Achtsamkeitsausbildung

+ Zweijährige zertifizierte Ausbildung als Achtsamkeits-
und Meditationslehrerin im "Mindfulness Meditation
Teacher Certification Program" (MMTCP) bei Jack
Kornfield und Tara Brach, Sounds True und Greater
Good Science Center der Universität Berkeley. Mentorin:
Celeste Young

+ Ausbildung zur Lehrerin für Mindfulness Based Stress
Reduction (MBSR) am Institut für Achtsamkeit

+ Mindful Self-Compassion (MSC) Trained Teacher nach
Dr. Chris Germer und Kristin Neff, Ph.D. über das Center
for Mindful Self- Compassion.

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2019
bundesweit tätig

Erfahrung in:
Gesundheitsmanagement

Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Sprachen

Englisch, Deutsch



Adresse

Lindenstrasse 25

37635 Lüerdissen

☎ 01734159090
✉ contact@karlahenning.de

<http://www.karlahenning.de>