VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Tina Mai



MBSR-Lehrerin
systemischer Coach
Fachkraft für Gesundheitsmanagement

Achtsamkeit lehren heißt für mich Lebensfreude schaffen. - Dass beides eng zusammenhängt, erlebe ich in meinen Kursen und Coachings ebenso wie in meiner eigenen Übungspraxis. Deshalb meditiere ich nicht nur selbst regelmäßig (Zen, Metta und Achtsamkeits-meditation): Mein Herz schlägt dafür, Menschen auf diesen Weg einzuladen und zu begleiten.

Achtsamkeitsausbildung
Institut für Achtsamkeit, Bedburg

Fortbildungen
Business Coach (BDVT)
Systemischer Coach (Michl Group)
Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)
Business Trainerin (BDVT)
Everything DiSG Trainerin
IFS-Coach (in Ausbildung)

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2020
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Team- und Organisationsentwicklung

Weitere Erfahrungen
Mehr als 20 Jahre Erfahrung in Unternehmenskommunikation und in kreativen Berufsfeldern

Adresse
Holzham 2a

83624 Otterfing

080244774880
mail@tina-mai.de

http://www.tina-mai.de