Jana Hudasch

Lehrerin für Sek I und II
Achtsamkeitstrainerin für pädagogisches Personal, Kinder und Jugendliche
MBSR-Lehrerin

Studienrätin; MBSR-Trainerin; Achtsamkeitslehrerin für Kinder, Jugendliche und päd. Personal;

Achtsamkeit bedeutet für mich: Verbundenheit mit mir, achtsames Kommunizieren, größere Handlungsspielräume gewinnen, Resilienzförderung, ein freundlicher Umgang mit mir und anderen. Das alles möchte ich gerne an Menschen (auch im Schulkontext) weitergeben und ihnen dadurch Möglichkeiten der Stressreduktion, des Selbstmanagements und des freundlichen Umgangs mit sich und anderen zu ermöglichen.

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge
Zusatzqualifikation

Adresse

Oppelner Str. 5

47443 Moers

017623255311
017623255311
j-hudasch@t-online.de

http://www.achtsamkeit-moers.de