

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>