

## Thomas Sacher

Dipl. Soz. Arb. (FH)

Als zertifizierter MBSR-Trainer mit Fortbildungen in Selbstmitgefühl, positiver Neuroplastizität und integrativer Achtsamkeit, sowie der ZPP Zertifizierung, die einen Krankenkassenzuschuss ermöglicht, vermittel ich neben Meditation, Bodyscan und Yoga gerne Perspektivwechsel und Emotionsregulation (siehe Homepage). Dadurch tritt Leichtigkeit auch in schwierigen Situationen ein, die für alle befreiend wirkt. Das Stresslevel sinkt deutlich mit allen bekannten gesundheitlich positiven Auswirkungen.

### Fortbildungen

"Selbstmitgefühl" bei Christine Brähler,  
"Integrative Achtsamkeit" bei Lienhard Valentin,  
"Positive Neuroplastizität" bei Rick Hanson

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2020  
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

### Weitere Erfahrungen

langjährig als Schulsozialarbeiter gearbeitet



### Adresse

Staufenerstraße 43

88214 Ravensburg

☎ 07513558990

✉ thomassacher@web.de

<https://www.mbsr-ravensburg.de>