

Thomas Sacher

Erfahrener Lehrer (Level 2)

Dipl. Soz. Arb. (FH)

Als zertifizierter MBSR-Trainer (erfahrener Lehrer, Level 2) mit Fortbildungen in Selbstmitgefühl, positiver Neuroplastizität und integrativer Achtsamkeit, traumasensitive Achtsamkeit, Achtsamkeit in der Schule sowie der ZPP Zertifizierung, die einen Krankenkassenzuschuss ermöglicht, vermittel ich neben Meditation, Bodyscan und Yoga gerne mehrere Perspektivwechsel und eine Emotionsregulation. Dadurch sinkt das Stresslevel deutlich mit allen bekannten gesundheitlich positiven Auswirkungen.

Fortbildungen

"Selbstmitgefühl" bei Christine Brähler,

"Integrative Achtsamkeit" bei Lienhard Valentin,

"Positive Neuroplastizität" bei Rick Hanson,

Fortbildung bei David Treleaven "Traumasensitive Achtsamkeit"

Fortbildung bei Daniel Rechtschaffen "Die achtsame Schule" Fortbildung bei AKiJu, ein Angebot für pädagogische Lehrkräfte, "Ein 16-stündiger Achtsamkeitskurs in der Schule"

"Das innere Familiensystem" IFS bei Ina Cristina Pires

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2020

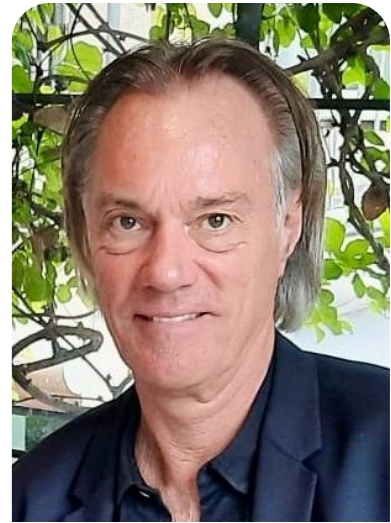
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Weitere Erfahrungen

langjährig als Schulsozialarbeiter gearbeitet



Adresse

Stauferstraße 43

88214 Ravensburg

☎ 07513558990

✉ thomassacher@web.de

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