VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Birgit Wördehoff

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Diplom-Sozialpädagogin
systemische Beraterin
langjährige Berufserfahrung in der psychosozialen Einzel- und Gruppenarbeit (Klinik und Beratungsstelle), zertifiziert, meine Kurse sind bezuschussungsfähig

Was mich immer wieder fasziniert, ist die Tatsache, dass ein 8-Wochen MBSR-Kurs ein ganzes Leben verändern kann. Hieran teilhaben zu können, macht mich glücklich. Neben meinen MBSR-Kursen (in Präsenz und Live-Online) biete ich zur Auffrischung und Vertiefung MBSR-Jahresgruppen und MBSR-Einzelcoachings an. Hier integriere ich als MBCL-Trainerin (für ein Leben mit mehr Selbstmitgefühl) bei Bedarf und auf Wunsch auch Übungen aus dem Selbstmitgefühlstrainingsbereich.

Achtsamkeitsausbildung
Rüdiger Standhardt
Linda. Lehrhaupt, Petra Meibert, Frits Koster, Erik van den Brink

Fortbildungen
MBCL Lehrerausbildung (für ein Leben mit mehr Selbstmitgefühl)
klientenzentrierte Gesprächsführung (nach Rogers), systemische Beraterausbildung (IGST Heidelberg)

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2009
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen
Pädagogin/Pädagoge
Zusatzqualifikation

Weitere Erfahrungen
Langjährige Beratungserfahrungen im psychosozialen Bereich (Ehe-, Familien- und Lebensberatung, berufliche Rehabilitation)
Langjährige klinische Erfahrungen in der achtsamkeitsbasierten Gruppenarbeit bei Depressionen und Angststörungen.

Adresse
Friedrich-Ebert-Platz 4

69115 Heidelberg

0176/47256346
mit Krankenkassenzuschuß
info@stressloesungen.de

http://www.stressloesungen.de

Aufbau und Durchführung von achtsamkeitsbasierten Gruppenangeboten in der Allgemeinpsychaitrie (aktut) und in der Klinik-Ambulanz.