

Birgit Würdehoff

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 Allgemeinpsychiatrie (akut)
und in der Klinik-Ambulanz.