

Myriam Denzel

MBSR Lehrerin
ProAgeYoga® Lehrerin
Europalehrerin M.A.

Leben bedeutet für mich Lernen, mit Offenheit und Neugier Erfahrungen zu machen. Komplexität und Stress sind Teil des Lebens und der Welt. Im Lern-, Arbeitskontext, vor allem in unserem Menschsein als Ganzes kommt der Pflege unserer psychisch-physischen Gesundheit DIE Schlüsselrolle zu. Lernen wir, Stress auf gesundheitsförderliche Weise zu begegnen, uns geistig wie körperlich beweglich, geschmeidig & stabil zu halten: für Halt & Verbundenheit, für Bewusstseinskultur & Resonanz.

Achtsamkeitsausbildung

Achtsamkeitsinstitut Ruhr: Petra und Jörg Meibert, Prof.
Dr. Johannes Michalak, Knut Jöbges, Lot Heijke,
Gerlinde Albrecht

Fortbildungen

Online-Kursteilnahme via Zoom stets möglich

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2021
regional tätig

Erfahrung in:

Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge
Zusatzqualifikation

Weitere Erfahrungen

Achtsamkeitstrainings für Lehrkräfte (engl. / deutsch / franz.);
MBSR Einzeltrainings oder zu zweit; Yoga für gesundes, achtsames Älterwerden (ProAgeYoga®),
Kompaktseminare

Sprachen



Adresse

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

☎ 0172/7212285
☎ 0172/7212285
✉ info@achtsam-md.de

<http://www.achtsam-md.de>

