

## 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 Jörges, Lot Heijke, Gerlinde Albrecht

### Adresse

Dürerstr. 105  
68163 Mannheim-Neuostheim

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

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

### 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

Englisch, Französisch, Deutsch