

Myriam Denzel

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR Lehrerin
ProAgeYoga® Lehrerin
Europalehrerin M.A.

Leben bedeutet für mich Lernen, offen-neugierig in der Welt zu SEIN. Dabei sind Komplexität & Stress Teil des Lebens. Somit kommt der Pflege unserer psychisch-physischen Gesundheit DIE Schlüsselrolle zu. Lasst uns also lernen, mit Stress auf eine gesundheitserhaltende Weise umzugehen, uns geistig & körperlich geschmeidig, stabil, bei Kräften und freundlich 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 eine starke, frohe 2. Lebenshälfte (ProAgeYoga®), Kompaktseminare. Seit Februar 2026 als "Erfahrene Lehrerin" (Level 2) anerkannt.

Sprachen



Adresse

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

☎ 0172/7212285

☎ 0172/7212285

✉ info@achtsam-md.de

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

Englisch, Französisch, Deutsch