

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.



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 Älterwerden (ProAgeYoga®□), Kompaktseminare

Sprachen

Englisch, Französisch, Deutsch



Adresse Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

0172/72122850172/7212285

http://www.achtsam-md.de