

## Myriam Denzel

### Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR Lehrerin  
ProAgeYoga® Lehrerin  
Europalehrerin M.A.

Leben bedeutet für mich Lernen, offen-neugierig Erfahrungen zu machen. Dabei sind Komplexität & Stress Teil des Lebens und der Welt. So kommt der Pflege unserer psychisch-physischen Gesundheit DIE Schlüsselrolle zu. Lernen wir also, mit Stress auf eine gesundheitsförderliche 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 gesundes, achtsames Älterwerden (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