

Christiane Seifert

Achtsamkeitslehrerin, Krisen- und Hospizbegleiterin,
Naturcoach

Ehemals international tätige Projektleiterin in der Film-
und Medienwelt. Da war das Thema Stress und seine
unterschiedlichen Auswirkungen allgegenwärtig
jetzt freu ich mich als Personal Live Coach andere in
herausfordernden Lebenssituationen zu unterstützen.

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten doch du kannst
lernen sie zu reiten“ J.Kabat-Zinn

Das geht mit MBSR wissenschaftlich bestätigt sehr gut –
und wird so von mir selbst und von ehemaligen
KursteilnehmerInnen erfahren: wieder in sich
ankommen, mit klarem mitfühlenden Blick nach vorne
schauen. Aus diesem gefestigten Standpunkt, der
inneren Ruhe heraus kraftvoll agieren. Mit sich, mit
seinem Umfeld einen fürsorglichen Umgang praktizieren,
Verbundenheit mit anderen auf diesem Weg spüren.

Achtsamkeitsausbildung

Seit Mitte der 90er verschiedene Formen der Meditation,
Ayurveda, Yoga. Seit 2018 in Form von MBSR nach
Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Weitere Erfahrungen

Zertifizierungen als: MBSR-Lehrerin (Odenwaldinstitut),
Krisenbegleiterin (KAB), Hospizbegleiterin (Caritas),
Naturcoach (Stadt Bad Tölz, Gundermannschule)
In Ausbildung: Breema Körpertherapie (Breema
Deutschland)



Adresse

Jettenhausen Nr. 7

82064

Jettenhausen/Oberhaching bei
München

☎ 01729116010

✉ leben@achtsam-sein.eu