

Kerstin Winkler

Kommunikationswirtin

Achtsamkeit kann unser Leben auf eine stille und sehr kraftvolle Weise verändern. In unserem lauten und fordernden Alltag bietet Achtsamkeit einen Ort der Ruhe, in dem wir einfach Mensch sein können. Sie dabei zu begleiten, bewusster zu leben, gelassener mit Stress umzugehen und vor allem mit mehr Freundlichkeit auf sich selbst zu schauen, ist ein Weg, der mich mit Freude und Dankbarkeit erfüllt. Herzlich Willlkommen in meinem MBSR-Kurs!

Achtsamkeitsausbildung

MBSR-Lehrer-Ausbildung 2023-2024 am Odenwald-Institut

Fortbildungen

Leadercamp: The Magic of Mindful Self-Awareness (2025), Fascilitation-Camp "Journey to Mindfulness" (2023), Neurowissenschaftliche Erkenntniss für Change-Prozesse (2022), Design Thinking Practitioner (2021)

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2022 bundesweit tätig

Erfahrung in:

Team- und Organisationsentwicklung Weitere Erfahrungen

Mindfulness Trainerin bei der Deutschen Telekom



Adresse

57635 Kircheib

♦ 0175 7166 729⋈ hallo@nur-die-ruhe.net

http://www.nur-die-ruhe.net