

Kathrin Erasmus

MBSR-Lehrerin // Mentaltrainerin mit Schwerpunkt
Stress- und Burnout-Prävention

Ich bin MBSR-Lehrerin aus Hamburg, gebe MBSR-Kurse & Retreats, hoste einen Podcast rund um mentale Gesundheit und unterstütze Unternehmen mit Workshops zur mentalen Gesundheitsprävention. Mein Ansatz ist alltagstauglich, achtsam und ehrlich – geprägt von meiner eigenen Burnout-Erfahrung. □

Achtsamkeitsausbildung

ZEB Nürnberg 2023- 2024 // Lehrerin für Achtsamkeit und MBSR

Fortbildungen

- Mentaltrainerin
- Stress- und Burnout-Coach
- Fachkraft für systemische Therapie und Sozialtherapie
- Ersthelferin für psychische Gesundheit
- Entspannungstrainerin

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2022
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Sprachen

Englisch, Deutsch

Veröffentlichungen

5 Anzeichen, dass Du eine Pause brauchst
<https://www.strive-magazine.de/blogs/leben-psychologie/5-anzeichen-dass-du-dringend-eine-pause-brauchst>

Recruiter-Burnout: Wenn der Job zum Albtraum wird
<https://persoblogger.de/2024/07/15/recruiter-burnout-wenn-der-job-zum-albtraum-wird>

Adresse

Willinghusener Weg 1

22113 Hamburg

☎ 015253269562

✉ hallo@mindfluencer.info

<https://www.mindfluencer.info>

Der Mythos der perfekten Mutter: Wege aus dem Mom-
Impostor-Syndrom

<https://www.hallofamilie.de/familienleben/kind-eltern/mom-impostor-syndrom-der-mythos-der-perfekten-mutter/>

Podcast rund um mentale Gesundheit

<https://open.spotify.com/show/3QMc55H8p1yQGJ7U7JMy21>