

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

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/3QMc55H8p1yQGJ7U7J My21