VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Dr. med. Claus Michael Wolf



Coach für mentale Gesundheit
Mediziner
Theologe

Achtsamkeit ist ein hervorragender Weg zu innerer Ruhe, Klarheit der Gedanken und Selbstmitgefühl. In meinen Augen ein genialer Weg, unseren äußeren und inneren Stressbelastungen etwas entgegen zu setzen und persönliches Wachstum zu fördern.
Mein Herzensanliegen ist es, die Möglichkeiten, die in der Achtsamkeitspraxis stecken, weiter zu geben – im Einzelcoaching, in meinen Kursen wie in Seminaren der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Achtsamkeitsausbildung
Institut für Achtsamkeit, Linda Lehrhaupt (IAS)

Fortbildungen
- Master of Health & Resilience Coaching (CoachAkademieSchweiz)
- Mental-Coach (BSA-Akademie)
- Resilienz-Trainer (AHAB-Akademie)
- "Gelassen und sicher im Stress (GKM-Institut für Gesundheitspsychologie)
- Zürcher Ressourcen Modell (ZRM-Training)

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2024
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Adresse
Kaiserstraße 75

52080 Aachen

01717474025
info@clauswolf.de

http://www.clauswolf.de