

Alexa List-Perpeet

Fachärztin Kinder- und Jugendpsychiatrie und
-psychotherapie

Achtsamkeitslehrerin MBSR

Achtsamkeitslehrerin MBCL

Hallo, ich bin Alexa List-Perpeet, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie und zertifizierte Lehrerin für MBSR, MBCT und MBCL. In einer Welt, die immer verrückter zu werden scheint, erlebe ich Achtsamkeit und Mitgefühl als essentiell wichtig um ein erfülltes, bewusstes, selbstbestimmtes und letztendlich glücklicheres Leben zu führen. Mit viel Freude unterrichte ich MBSR, MBCT und MBCL und freue mich, Dich in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen!

Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit (Linda Lehrhaupt)

Achtsamkeitsinstitut Ruhr (Petra Meibert)

Psychotherapie und Kliniken

Ärztl. Psychotherapeut/in

Sprachen

Englisch, Deutsch



Adresse

Kirchgasse 103

53347 Alfter

☎ 015772538409

✉ info@achtsamohne Grenzen.de

<https://www.achtsam-ohne-grenzen.de>