

## Heike Alsleben

### Senior Teacher (Level 3)

Psychologische Psychotherapeutin  
Diplom-Psychologin

Dozentin und Supervisorin am Institut für Achtsamkeit  
Bedburg

Regelmäßige Teilnahme an achtsamkeitsbasierten  
Fortbildungen u.a. bei Saki Santorelli, Florence  
Meleo-Meyer, Rick Hanson, Rebecca Crane, Ron Siegel  
und Marie Mannschatz.

Aktuell biete ich keine Einzelpsychotherapie an.



### Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Bedburg

### Psychotherapie und Kliniken

Psychol. Psychotherapeut/in

### Weitere Erfahrungen

Mitfühlend leben - Mindfulness-Based Compassionate  
Living (MBCL)

### Veröffentlichungen

Achtsame Wege aus der Depression

<https://www.scorpio-verlag.de/Buecher/297/AchtsameWegeausderDepressionAchtsamleben.html>

Hörbuch: Achtsame Wege aus der Depression

<https://www.audible.de/pd/Achtsame-Wege-aus-der-Depression-Hoerbuch/B084KSXLP8>

Ein Kurs in Achtsamkeit. MBCT: der heilsame Weg aus  
Niedergeschlagenheit und Depression - leider vergriffen

### Adresse

20099 Hamburg

☎ 0170 -9260458

✉ [mail@heike-alsleben.de](mailto:mail@heike-alsleben.de)

<http://www.heike-alsleben.de>