

## Elke Scheffer

### Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Coach, Trainer, Berater (Gesundheitsmanagement)  
MBSR/MBCL-Lehrerin  
Achtsamkeit/Resilienz/Ernährung in Organisationen

### Achtsamkeitsausbildung

IAS (Institut für Achtsamkeit und Stressreduktion),  
Weiterbildungen: Mitfühlend leben - Mindfulness-Based  
Compassionate Living (MBCL), ständige Fortbildung  
u.a. bei Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer, Rebecca  
Crane

### Fortbildungen

Ernährungswissenschaft (Dipl.), MBSR, MBCL,  
Coaching, Betriebliches Gesundheitsmanagement.

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2001  
bundesweit tätig

Erfahrung in  
Gesundheitsmanagement  
Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

### Veröffentlichungen



### Adresse

Heisinger Straße 14  
45134 Essen

☎ +49 201.59 78 49 2

☎ 0160 92414141

✉ mail@elke-scheffer.de

<http://www.elke-scheffer.de>