

Elke Scheffer

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Coaching, Training, syst. Ernährungsberatung
Achtsamkeits- und (Selbst-)Mitgefühlsworkshops
Koordination Betriebliches Gesundheitsmanagement

Achtsamkeitsausbildung

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

Fortbildungen

Ernährungswissenschaft (Dipl.), systemische
Ernährungsberatung, MBSR, MBCL, Coaching,
Betriebliches Gesundheitsmanagement (Koordination,
Workshops im Bereich, Stressreduktion, Resilienz,
Ernährung, Bewegung.

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2001
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen



Adresse

Heisinger Straße 14
45134 Essen

☎ +49 201.59 78 49 2

☎ 0160 92414141

✉ mail@elke-scheffer.de

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