

## Elke Scheffer

### Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Coaching, Training, syst. Ernährungsberatung  
Achtsamkeits- und (Selbst-)Mitgeföhlsworkshops  
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>