VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Ivonne Zwicke



Daten - & Prozessmanagerin
MBSR-Lehrende (i.A.)

Als angehende MBSR-Lehrerin begleite ich dich im SanftMutRaum mit Feingefühl und Ruhe auf deinem Weg zu mehr innerer Freiheit und Lebensqualität. Meine Erfahrung mit Alltagsdruck motiviert mich, dich in MBSR-Trainings & Praxistagen zu unterstützen, Stressmomente zu erkennen und zu entschärfen, um bewusster, gelassener und vergnügter zu sein. Für mehr Selbstfürsorge, Resilienz & Freude – ohne Leistungsdruck.

Achtsamkeitsausbildung

MBSR-Lehrerin (i.A.) im Institut Arbor Seminare unter der Leitung von Yeshe Brost, Silvia Pörschke und Markus Zeh (mit Gast-Dozenten Ulrich Ott, Justus Ludwig und Christian Stocker) im Kamalashila Institut/ Eifel

seit Juni 2024 zertif. Kursleiterin für Achtsamkeit und Mediation (Maren Schneider)

Weitere Erfahrungen

Seit Mai 2024: Aktive Anleitung und Gestaltung meines Achtsamkeitsangebots »Mindful Moments« im beruflichen Umfeld.

Getragen von meinem inneren Antrieb und der Überzeugung, dass Achtsamkeit im Berufsalltag Wunder wirkt, biete ich hier über das betriebliche Gesundheitsmanagement zwei offene Meditationsgruppen für Mitarbeitende an: »Mindful Moments – Achtsamer Start in den Arbeitstag« in unserem firmeneigenen Meditationsraum sowie online »Mindful Moments – Achtsamer Wochenstart« zur Stärkung der Präsenz im Berufsalltag.
Zudem seit Jan. 2025 Durchführung eigener Achtsamkeitstage im Rahmen des SanftMutRaums

Adresse

22159 Hamburg

04022693778
kontakt@ivonne-zwicke.de

http://www.ivonne-zwicke.de