

#### **Helene Emma Wisser**

Diplom Soziologin Rhythmiklehrerin zertifizierte Achtsamkeitstrainerin

## Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit und Streßbewältigung, Dr. Linda Lehrhaupt,

MSC Fortbildung und Teacher Training bei Kristin Neff, Christopher Germer (achtsames Selbstmitgefühl) Waldgesundheitstrainerin bei der Ludwig-Maximilian-Universität, München und dem Kneippärzteverband

# Weitere Erfahrungen

Natur-basierte Achtsamkeit: Retreats und Workshops in Deutschland, Schottland und Italien

### Sprachen

Englisch, Deutsch

# Veröffentlichungen

Der Wald - ein Ort der Heilung https://die-kunst-zu-leben.de/der-wald-2/

#### Podcast:

https://www.arbor-verlag.de/integrative-achtsamkeit-podcast

The Benefits Of Shinrin-yoku, FHT Magazine (Holistic Therapy)

https://c-cluster-110.uploads.documents.cimpress.io/v1/uploads/9e8239aa-6bc1-4a1c-a4fe-c58cd0e1ae84~110/original?tenant=vbu-digital

Healing Through Nature, Ondrejkova, Ponte, Wisser https://universe-mindfulness.com/naturlich-achtsamkeit/

Shinrin-yoku im Landhaus für achtsames Leben, Companion Magazin

https://www.friendsoffriends.com/profiles/shinrin-yoku-is-the-japanese-therapy-inviting-you-to-bath-in-a-forest/



Adresse Volkartstr. 69

80636 München

**%** 089 18970599

http://www.mbsr-praxis-muenchen.com