

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, Ondrejko, Ponte, Wisser
<https://universe-mindfulness.com/natuerlich-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
✉ helene.wisser@web.de

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