VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Tanja Hesse

Erfahrene Lehrerin (Level 2)



Dipl. Sozialpädagogin
Systemische Therapeutin (DGSF) & Mind Body Medicine Therapeutin
MBSR, MBCL, MBCT, Yoga, Qi Gong und AT Lehrerin, Psychoonkologin, Systemische Familientherapeutin (DGSF)

Als Systemische Therapeutin und Mind-Body Medizin Therapeutin arbeite ich schon seit 20 Jahren mit dem MBSR-Konzept und unterstütze besonders chronisch Kranke Menschen. Dadurch habe ich viel Erfahrung sammeln können, besonders der liebevolle Umgang mit sich selbst und die Fähigkeit zu entwickeln Achtsamkeit in seinen Alltag zu integrieren sind Schwerpunkte meiner Kurse. Durch mein breitgefächertes Wissenspektrum kann ich gut Menschen abholen und sie auf ihrem individuellen Weg begleiten.

Achtsamkeitsausbildung
Linda Lehrhaupt
Heike Alsleben
Erik van den Brink

Fortbildungen
Dipl. Sozialpädagogin,
Systemische Therapeutin (DGSF)
Psychoonkologin (DKG)
Gestalttherapeutische Beraterin (FPI)
Qi Gong Yangsheng Lehrerin, MBCT, MBCL,
Achtsamkeit mit Kindern, Yoga Lehrerin, GfK (Gewaltfreie Kommunikation), Psychoonkologin,
Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2001
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen
Pädagogin/Pädagoge

Adresse
Birkenstraße 19

46485 Wesel

01772478187
tanja.hesse@gmx.de

http://www.tanja-hesse.com