

Tanja Hesse

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

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

Als Mind-Body Medizin Therapeutin arbeite ich schon seit 20 Jahren mit dem MBSR-Konzept und unterstütze 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 Wissensspektrum kann ich gut Menschen abholen und sie auf ihrem individuellen Weg begleiten.

Achtsamkeitsausbildung

Linda Lehrhaupt

Fortbildungen

Dipl. Sozialpädagogin,
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

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge



Adresse

Korbmacherstrasse 12-14
46483 Wesel

☎ 0281156-210
☎ 01772478187
✉ tanja.hesse@gmx.de

<http://www.tanja-hesse.com>