

## Tanja Hesse

### Erfahrene Lehrerin (Level 2)

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

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 Wissenspektrum 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>