

Heike Mayer

Senior Teacher (Level 3)

Achtsamkeitstrainerin, MBSR-Lehrerin
Heilpraktikerin f. Psychotherapie, IFS-Therapeutin
freie Autorin und Dozentin

Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Dr. Linda
Lehrhaupt; Saki Santorelli, Chris Germer, Florence
Meleo-Meyer

Fortbildungen

Achtsamkeitstrainerin, MBSR-Lehrerin Senior Teacher
(Level 3), Dozentin in der MBSR-Lehrerausbildung am
Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung Bedburg
sowie für überregionale Fortbildungsanbieter • Autorin
und Herausgeberin mehrerer Bücher über Achtsamkeit •
Inhouse-Trainings in Unternehmen „Gelassen arbeiten“,
an Kliniken und Institutionen wie z.B. „Achtsamkeit in der
Pflege“ • Kulturwissenschaftlerin M.A. (Yale und
München), Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Fachlektorin für Psychologie, Therapeutin für die Arbeit
mit dem Inneren Team bzw. dem Inneren Familien
System (IFS Therapie) • Regelmäßige Fortbildung, Zen-
Schulung und Meditationsretreats seit 1999, Aus- und
Fortbildungen in Yoga, Empathischer Kommunikation
nach Marshall Rosenberg (GfK), ausgebildete
Hospizbegleiterin

Als Trainer/in in Unternehmen

seit
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Team- und Organisationsentwicklung

Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Veröffentlichungen

Achtsam leben: Das kleine 1x1 für ein Leben im Hier und
Jetzt

https://www.amazon.de/Achtsam-leben-kleine-Leben-Jetzt/product-reviews/3958030084/ref=cm_cr_getr_d_pagin



Adresse

Fischartstr. 7

80686 München



-
info@achtsamkeitstraining-muenchen.de

<http://www.achtsamkeitstraining-muenchen.de>

g_btm_next_3?ie=UTF8&reviewerType=all_reviews&pageNumber=3

Hinfallen und aufstehen: An Fehlern wachsen

https://www.amazon.de/Hinfallen-aufstehen-Fehlern-Heike-Mayer/dp/3958032427/ref=tmm_pap_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=&sr=

NOW: Gelassen leben im Hier und Jetzt

https://www.amazon.de/NOW-Gelassen-leben-Hier-Jetzt/dp/3958030688/ref=sr_1_2?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=now+heike+mayer&qid=1608544398&s=books&sr=1-2

Ich steh mir selbst nicht mehr im Weg:
Persönlichkeitsentwicklung mit IFS

<https://www.droemer-knauer.de/buch/heike-mayer-ich-steh-mir-selbst-nicht-mehr-im-weg-9783426676127>