

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_paging_1

Adresse

Fischchartstr. 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=-2

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-knaur.de/buch/heike-mayer-ich-steh-mir-selbst-nicht-mehr-im-weg-9783426676127>