

# Esther Mrongowius Senior Teacher (Level 3)

Dipl. Betriebswirtin Coach & Trainerin (Resilienz, Stressmanagement, Achtsamkeit) langjährige Führungskraft

Die Haltung der Achtsamkeit, langjährige Praxis von Yoga und Zen-Meditation begleiten mich durch mein tägliches Berufs- und Privatleben. Sie lassen mich die Begegnung und das Miteinander mit jedem Menschen und dessen Individualität mit Wertschätzung und voller Freude erfahren und erleben.

So stelle ich mich schnell auf Ihre spezielle Fragestellung ein und freue mich, Sie mit Spaß und Humor authentisch und empathisch ein Stück auf Ihrem Lebensweg bei Ihrem individuellen Prozess zu begleiten.



Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS): Dr. Linda M. Lehrhaupt
European Center for Mindfulness (EZfA): Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn
HBT Akademie: Sylvia Kéré Wellensiek
Freirauminstitut für Humanistische Psychologie (FRI

#### Fortbildungen

Schweiz/USA)

MBSR-Lehrerin (zertifiziert MBSR-Verband)
Zen-Sitzgruppenleiterin (zertifiziert Leere Wolke - Willigis Jäger)
Integraler Coach (zertifiziert H.B.T.)
Certified Consulting Hypnotist (NGH)
Mental Trainerin / EFT- (zertifiziert FRI)

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2002 regional tätig

Erfahrung in:

Personalentwicklung mit Führungskräften

#### Sprachen

Englisch, Deutsch



## Adresse Sternallee 3

68723 Schwetzingen

№ 06202-57 62 61№ 0173 - 5 410 480☑ em@embcc.de

http://www.embcc.de