

Oliver Bechmann

Erfahrener Lehrer (Level 2)

Krav Maga-Instructor
MBSR-Lehrer
Wildnispädagoge

Ich verfüge über eine weltweit eher seltene Kombination von Ausbildungen, die mir besondere Kompetenzen im Umgang mit bzw. der Verarbeitung von Gewalt-Erfahrungen verleiht. Professioneller Krav Maga-Instructor bin ich seit 15 Jahren, MBSR-Lehrer seit rund acht Jahren. Als Wildnispädagoge nutze ich auch die Natur zur Heilung.

Achtsamkeitsausbildung

Arbor Seminare gGmbH

Weitere Erfahrungen

Selbstverteidigungs-, -behauptungs-, -sicherheitstraining

Veröffentlichungen

MBSR: Stress, und wie man damit umgeht

<https://www.bechmann.org/roninkravmaga/2020/07/11/mbsr-kurs-stress-und-wie-man-damit-umgeht/>

Was hat Krav Maga mit MBSR zu tun?

<https://www.bechmann.org/roninkravmaga/2020/08/16/was-hat-krav-maga-mit-mbsr-zu-tun/>

Krav Maga- & MBSR-Kurse bei PTBS

<https://www.bechmann.org/roninkravmaga/2020/06/14/krav-maga-mbsr-bei-gewalterfahrung-trauma/>



Adresse

Altkönigstr. 18
63454 Hanau

☎ 06181 4276500

☎ 0170 3202420

✉ oliver@bechmann.org

<https://www.roninkravmaga.de>