

### Anita Maria Wilmes

Leitung von Qigong- und MBSR-Kursen u. -Seminaren  
Shiatsu-Praktikerin (Iokai-Shiatsu)  
Dipl.-Sozialarbeiterin

### Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (Linda  
Lehrhaupt)  
Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng  
Iokai-Shiatsu Europe  
Fachhochschule Köln

### Fortbildungen

Qigong-Yangsheng-Kursleiterin seit 1995  
Neiyanggong seit 2013  
Dozentin für Shiatsu, Traditionelle Thai-Yoga-Massage  
und Do-In (Meridiandehnungen und -Selbstmassage).  
Iokai-Shiatsu-Praktikerin, GSD\*-anerkannt \*(Gesellschaft  
für Shiatsu Deutschland)  
Diplom-Sozialarbeiterin,  
Jahresgruppe Body-Mind-Centering,  
Zen-Meditation in Indien mit Pater Ama Samy und  
zahlreiche Sesshins in Europa,  
Contactimprovisation als Hobby,  
Heilpraktiker-Ausbildung und HP für Psychotherapie  
(ohne amtsärztliche Überprüfung)

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2001  
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement  
Team- und Organisationsentwicklung

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge



### Adresse

Bernhardstr. 15  
50968 Köln-Bayenthal

☎ +492217609012

✉ [wilmes@shiatsu-thaimassage.de](mailto:wilmes@shiatsu-thaimassage.de)

<http://www.shiatsu-thaimassage.de>