

Lena Raab-Tsering

Physiotherapeutin, achtsamkeitsbasiert MBSR-Lehrerin Lymph- und Atemtherapeutin

Chancen erkennen, wo keine scheinen. Lösungen suchen, wo keine scheinen. Ich möchte als achtsamkeitsbasierte Physiotherapeutin, als MBSR-Lehrerin und als selbst betroffener Mensch leidenden Menschen dabei helfen sich freundlich und wohlwollend dem zuzuwenden, was ist (z.B. Leiden an Schmerz, Krankheit und Stress, Verlust durch Erkrankungen oder Tod)), und dies nicht gutheißen zu müssen, sondern die aufkommende Wut, die aufkommende Trauer, die aufkommende Verzweiflung aushalten und annehmen lernen, um letztendlich das, was ist, wirklich ganz und gar annehmen zu können und letztlich sogar daran zu wachsen. Ein schwerer Weg, der möglich ist. Und leichter wird durch gemeinsames Fokussieren auf das, was funktioniert (Wertschätzung), immer wieder trotzdem Lachen, und einfach liebevolles Dasein und Aushalten, wenn's nicht klappt, und nicht aufgeben. Ich mag diese Intensität, die ehrliche Wahrhaftigkeit, die Leiden mit sich bringt, da wir keine Zeit und Kraft mehr für "Schnickschnack" haben und die Kraft der Zuversicht in den dunklen Zeiten des Lebens. Wir sind alle Überlebenskünstler, egal was uns passiert ist. Das macht uns nicht "weniger", sondern "mehr": mehr an Erfahrung, mehr an Tiefe, mehr an Sensibilität, mehr an Geduld, mehr an Liebe und Mitgefühl.

Achtsamkeitsausbildung

MBSR: Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung bei Dr. Linda Lehrhaupt

Physiotherapie: Physiotherapieschule Friedrichsheim an der Orthopädischen Universitätsklinik Frankfurt am Main

Fortbildungen

Selbstmitgefühl und Mitgefühl mit Stress, Schmerz und Trauer (CBCT, MBCL), Angehörige Krebskranker und Trauernde, Physiotherapeutin, Manuelle Lymphdrainage, Atemtherapie, PMR, achtsamkeitsbasierter Umgang mit Schmerz

Happy Panda Training (Achtsamkeit für Kinder von 4-10 Jahre)

Als Trainer/in in Unternehmen



Adresse c/o Osteopathie-Praxis Kaupe, Martin-Luther-Str.5

60316 Frankfurt

♦ 01525-4002572☑ info@mbsr-frankfurt.net

http://www.mbsr-frankfurt.net



seit 2013 regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement Personalentwicklung mit Führungskräften