VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Alexandra Messerschmidt

Senior Teacher (Level 3)

Dipl Kommunikationswirtin
Coach zur Stressbewältigung
Mindful Leadership Trainerin, MSC Lehrerin,
Supervisorin für Achtsamkeitslehrende

Ich freue mich jeden Tag, Menschen zu begleiten und mit meiner Leidenschaft für das Thema Achtsamkeit zu begeistern, egal ob sie es kennenzulernen oder vertiefen möchten. Ich bringe viel Praxiserfahrung aus der Zusammenarbeit mit anderen als ehemalige Führungskraft und Coach in einem Konzern mit, so dass ich auch im Englischen zuhause bin. Aber das vielleicht Wichtigste: seit mehr als 10 Jahren praktiziere ich Achtsamkeit täglich und merke, welchen großen Unterschied es in meinem Leben macht!

Adresse

Amselweg 10
65812 Bad Soden

01743964517
info@.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de

http://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamke

Achtsamkeitsausbildung
Rüdiger Standard, Odenwaldinstitut

Fortbildungen
Abschluss Dipl Kommunikationswirt, Führungskraft und Coach in einem internationalen Konzern von 1992-2012; Ausbildung zum HumanFlow Coach zur Stressbewältigung 2012 und zur MBSR Trainerin 2014; Weiterbildung Breathworks 2015, Weiterbildung Gordon Familientrainerin für achtsame Kommunikation 2017, Weiterbildung zur Mindful Leadership Trainerin bei Rudi Ballreich Universität Witten-Herdecke 2018-2020, zertifizierte MSC Lehrerin, iA als Supervisorin bei Lot Heijke 2021-2022

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2000
bundesweit tätig

Erfahrung in
Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Sprachen
englisch, deutsch