

# Anne Dahl Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Kursleiterin für achtsamkeitsbasierte Meditationen Kurse MBSR, MBCL, MSC, TAA, Gefühlsfärbung Referentin für achtsamkeitsbasierte Lehrer:innenbildung (AVE)

Ich konnte an mir selbst erfahren, wie hilfreich Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sind, um gelassener mit allem, was uns im Leben begegnet, umzugehen. Hinter meiner Arbeit steht die Intention, möglichst vielen Menschen Achtsamkeit und Mitgefühl näher zu bringen, um die Tür zu mehr Zufriedenheit im Leben einen kleinen Spalt zu öffnen, in der Hoffnung, sie mögen sie weit aufstoßen.

Ein besonderes Anliegen ist für mich, Achtsamkeit im pädagogischen Bereich zu fördern.



Referentin für achtsamkeitsbasierte Lehrer:innenbildung

(AVE-Institut)

MBSR: Gießener Forum

MBCL: Institut für Achtsamkeit

MSC: Center for Mindful Self-Compassion

TAA: Gießener Forum

### Fortbildungen

Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch

## Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2014

bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

## Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge

Zusatzqualifikation

Weitere Erfahrungen

AISCHU-Fortbildung

### Sprachen

Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch



Adresse

10715 Berlin

03089742155

**&** 017651818704

□ adahl13@gmail.com