

## Martina Schaar

### Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Diplom-Sozialpädagogin  
MBSR-Lehrerin, Psychoonkologin  
Ausbildung zur Integralberaterin 2021-2024

Seit jeher verspüre ich den Wunsch nach persönlichem und spirituellen „Erkennen“ und danach, mein Leben „voll und ganz zu leben“.

Es erfüllt mich mit großer Freude, Menschen und Arbeitsteams einen Rahmen dafür zu bieten, diese „Essenz“ in sich zu entdecken und dadurch tief greifende Veränderungen zu erfahren, z.B. in der Art und Weise, mit Herausforderungen umzugehen oder aus dieser inneren Kraft zu schöpfen und damit ungeahntes Potential zu entfalten.

### Achtsamkeitsausbildung

Odenwald-Institut

### Fortbildungen

Diplom-Sozialpädagogin mit über 30 Jahren Erfahrung in unterschiedlichen Arbeitsgebieten, auch als Führungskraft, Qualitätsmanagerin, Übungsleiterin Breitensport

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 1990  
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement  
Team- und Organisationsentwicklung



### Adresse

65191 Wiesbaden

☎ 0611/89055843

✉ [schaar@hellw8sam.de](mailto:schaar@hellw8sam.de)

<http://www.hellw8sam.de>