

## Reinhard Allgaier

### Erfahrener Lehrer (Level 2)

Dipl.-Päd./ Kulturmanager  
MBSR Lehrer, MSC Lehrer, systemischer Coach

### Achtsamkeitsausbildung

IAS Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung,  
Center for Mindfulness, Center for Mindful Self-  
Compassion, Arbor Institut, Europäisches Zentrum für  
Achtsamkeit Freiburg

### Fortbildungen

Dipl.-Soz.Päd., MBSR Lehrer, Trained MSC Teacher,  
systemischer Coach

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2014  
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement  
Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge

### Sprachen

Englisch, Deutsch, Spanisch



### Adresse

Düsseldorferstrasse 75

51063 Köln

☎ 0221 16950839

☎ 0172 6317211

✉ info@achtsamkeit-leben.de

<https://achtsamkeit-leben.de>