

## Jana Willms

### Senior Teacher (Level 3)

Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Physiotherapeutin

Langjährige MBSR- & MBCL-Lehrerin, MBCL-  
Ausbilderin und achtsamkeitsbasierte Supervisorin

Mit Freude und Dankbarkeit begleite ich Menschen seit  
vielen Jahren auf ihrem Weg zu mehr Ruhe, Klarheit und  
Herzenswärme für sich selbst, andere und unsere  
Mitwelt. Mein Weg mit Achtsamkeit und  
(Selbst-)Mitgefühl hat vor über 20 Jahren begonnen und  
ist Grundlage und lebendige Inspiration für meine Arbeit.  
Es ist mir wichtig, die Bedürfnisse von Menschen mit  
Traumaerfahrung und Neurodivergenz bei der  
Gestaltung der Unterrichtssituation und den  
Übungsanleitungen zu berücksichtigen.

### Achtsamkeitsausbildung

Ausbildung zur MBSR-Lehrerin (2008), MBCT (2012) &  
MBCL (2014) am Institut für Achtsamkeit

### Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie

### Weitere Erfahrungen

MBCL-Ausbilderin (seit 2014)

Supervisorin (vom Verband anerkannt seit 2020)

Dozentin im Kontext (queer-) feministischer Bildung

Lehrtätigkeit in der Aus- & Fortbildung für soziale und  
pädagogische Berufe

Langjährige Erfahrung mit Vorträgen, Workshops &  
Inhouse-(Tages-)Seminaren in unterschiedlichsten  
Kontexten und Organisationen

### Veröffentlichungen

Mitgefühl üben. Das große Praxisbuch Mindfulness-  
Based Compassionate Living (MBCL) - zusammen mit  
Christian Stocker, Frits Koster & Erik van den Brink,  
Heidelberg: Springer Verlag

<https://www.springer.com/de/book/9783658268237>

Mitgefühl in Aktion. Moment by Moment 3/2025

<https://www.moment-by-moment.de/mitgefuehl-in-aktion/>



### Adresse

Meisenweg 5

21614 Buxtehude

☎ 04161-755128

✉ [info@achtsamkeit-willms.de](mailto:info@achtsamkeit-willms.de)

<http://www.achtsamkeit-willms.de>