

## Katharina Schacht

### Senior Teacher (Level 3)

Senior Teacher (MBSR/MBCL/MBCT), Supervisorin (MBI)

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Vorstand im MBSR/MBCT-Verband

Businesscoach, Personalerin

Als Achtsamkeits-, Mitgefühlslehrerin und Supervisorin für Mindfulness-Based Interventionprogramme begleite ich Menschen. Ich unterrichte in eigener Praxis in Hamburg, in Unternehmen, Forschungsprojekten (Max Planck Gesellschaft), Kliniken und Schulen sowohl in Präsenz- und Online-Format. Mein Unterrichtsstil ist geprägt von meiner Begeisterung und Freude an der Arbeit mit Menschen und einem frischen und neugierigen Blick auf das, was auftaucht und was es braucht.

### Achtsamkeitsausbildung

MBSR & MBCL: Institut für Achtsamkeit

MBCT: Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Supervisorin Ausbildung: Lot Heijkes Mindfulness

### Fortbildungen

MBCT: Mindfulness-Based Cognitiv Therapy

MBCL: Mindfulness-Based Compassionate Living

Supervisorin Ausbildung: Lot Heijkes Mindfulness

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2010

bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Personalentwicklung mit Führungskräften

Team- und Organisationsentwicklung

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Zusatzqualifikation

### Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie

### Weitere Erfahrungen

Vorstandsmitglied MBSR-/MBCT-Verband, □□Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Tania Singer, Max-Planck Gesells

### Adresse

Lokstedter Weg, 36

20251 Hamburg

☎ 0160 78 41 985

✉ [mbsr.eppendorf@gmail.com](mailto:mbsr.eppendorf@gmail.com)

<http://www.mbsr-eppendorf.de>