

ANJA RAPP

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

ZPP-anerkannte Trainerin MBSR| MCE | MBCT | Yoga, Achtsam in Bewegung| Yoga. Natur. Ernährung Studium| Staatsexamen in Sport, Biologie, Pädagogi Psychologie; Entwicklungsberatung Coaching. Kurse. Workshops jedes Alters und Levels
Meine Motivation: Achtsamkeit ist ein Geschenk im Leben! Beruflich und privat. Bereichert schon lange das Leben meiner Teilnehmer. Sowie mein Leben über 20 Jahre. Mit langjähriger Erfahrung, Expertise und viel Freude gebe ich das uralte Wissen mit der breiten Wirksamkeit weiter. Vermitteln ist meine Profession. Traditionelle Lehrer verschiedenster Achtsamkeits- und Mitgeföhlpraktiken, Yoga im In- Und Ausland bereicherten meinen Weg. Die Breite ermöglicht sehr individuelle & flexible Formate.

Achtsamkeitsausbildung

1993-94 Iyengar Yoga Puna / Indien & Vipassana Meditation

Institut für Achtsamkeit, Bedburg

Zertifizierte , anerkannte Trainerin für Achtsamkeit | MBSR| MBCT| MCE | MCP bei Jörg Mangold Arbor
Über 25 Jahre Studium buddhistische Psychologie, eigene Achtsamkeitspraxis sowie von Anfang an Unterrichtserfahrung in Unternehmen und Bildungseinrichtungen

Fortbildungen

Coaching| Seminare| Workshops Ressource Ich| Resoource Team| Resilienz | Gesundheitsförderung| Prävention.

Achtsam arbeiten und führen.

mindful@work| Stressmanagement|

Gesundheitsförderung

Entwicklungsbegleitung.

online. präsent inhouse. flexibel.

Individuell auf Sie zugeschnitten. 20 Jahre Berufserfahrung in Achtsamkeit und "extern" in verschiedenen Firmen und Organisationen.

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 1995

bundesweit tätig



Adresse

Lutherstr. 18
69122 Heidelberg-Neuenheim

☎ +49 151 68148128

✉ praxis@achtsamer-werden.de

<http://www.achtsamer-werden.de>

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Personalentwicklung mit Führungskräften

Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge

Zusatzqualifikation

Psychotherapie und Kliniken

Weitere Erfahrungen

Über 25 Jahre Berufserfahrung in Kliniken, Psychiatrie, Pflege. In der komplexen Zusammenarbeit mit Therapie-