Mirjam Baumann-Wiedling

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF)
familylab-Seminarleiterin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Achtsamkeit heißt auch in Beziehung sein. Achtsamkeit mit uns selbst und anderen ist eine wichtige Voraussetzung für Kontakt. Denn erst wenn wir in Kontakt und in Beziehung mit uns selbst sind, können wir auch authentische und ehrliche Beziehungen mit anderen führen.

Schon länger integriere ich Achtsamkeit in meine therapeutische und beraterische Tätigkeit sowie in meine Seminare und Workshops zum Thema Beziehung im pädagogischen und familiären Kontext.

Speziell MBSR hat mein Leben um eine wichtige Dimension bereichert: Das Gehaltensein auch in schwierigen Situationen. Dies möchte ich im Rahmen meiner MBSR-Kurse weitergeben.
Der Vorteil bei MBSR: es braucht keinerlei Vorwissen und ist geeignet für alle Menschen, die nach effektiven Wegen zum besseren Umgang mit Stress, Krisen, schmerzhaften Emotionen, täglicher Überforderung oder Zerstreutheit suchen – und natürlich für alle, die einfach nur selbst aktiv zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit beitragen möchten.

Achtsamkeitsausbildung
Arbor-Seminare

Fortbildungen
Paar- und Familientherapeutin
familylab-Seminarleiterin

Als Trainer/in in Unternehmen
seit
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Adresse
Pappenheimstr. 3
80335 München

089-62242840
0174-3308246
mirjam.baumann@online.de

http://www.achtsamkeit.mirjam-baumann.de