

Boris Bornemann

Erfahrener Lehrer (Level 2)

Psychologe
Neurowissenschaftler
Achtsamkeitslehrer

Ich verbinde die Vermittlung eines fundierten wissenschaftlich-theoretischen Verständnis mit intensiver persönlicher Praxis.

Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit (Dr. Linda Lehrhaupt, Karin Krudup u.a.)

Fortbildungen

Diplom-Psychologe,
Promotion am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften über Meditation und Körpergewahrsein (bei Prof. Dr. Tania Singer / ReSource Projekt),
Head of Content bei der Meditationsapp "Balloon"

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2009
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Veröffentlichungen

Voluntary upregulation of heart rate variability through biofeedback is improved by mental contemplative training

<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44201-7>

Taking time to feel our body: Steady increases in heartbeat perception accuracy and decreases in alexithymia over 9 months of contemplative mental training

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/psyp.12790>

Helping from the heart: Voluntary upregulation of heart rate variability predicts altruistic behavior

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0301051116302071>



Adresse

Friedelstraße 40
12047 Berlin

✉ post@borisbornemann.de

<http://www.borisbornemann.de>

Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through three months of contemplative training

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01504/full>

The ReSource training protocol. In: Compassion: Bridging practice and science

<http://www.compassion-training.org/>