

Kai Meinig

MBSR-Lehrer
Grafik-Designer

Vor 12 Jahren vom Leidensdruck gezwungen, und MBSR inspiriert, überwindet Kai seine Angst vor Gurus und Einhörnern und lässt sich auf dem Meditationskissen nieder. Verbissen versucht er einige Zeit, seinen Leidensweg zu optimieren und Erleuchtung zu finden, bis er versteht, dass er wenig tun aber viel SEIN kann. Kai arbeitet als MBSR- und Meditationslehrer, leitet Meditationen in der Headspace-App, hält Vorträge & Workshops und hat sich mit Einhörnern und Gurus versöhnt.

Achtsamkeitsausbildung
Institut für Achtsamkeit

Fortbildungen
Diplom Graphik Designer, MBSR-Lehrer

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2018
bundesweit tätig

Erfahrung in:
Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen
Weitere Erfahrungen
im Bereich Kreativitätsförderung, Teambildung, Einzelcoaching

Veröffentlichungen
1 Jahr Metta Mitgefühlstraining
www.achtsamkai.de/blog



Adresse

Ludwig-Feuerbach-Straße 9
99425 Weimar

☎ 0173/984 79 94

✉ kai@achtsamkai.de

<http://www.achtsamkai.de>