## Ingrid Hartings

### Senior Teacher (Level 3)

Heilpraktikerin, Gestalttherapeutin
MBSR/MBCT-Lehrerin
Kommunikationstrainerin, Senior Teacher im MBSR-MBCT Verband

### Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit (MBSR 2009-10, MBCT 2009, Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie 2010-11), Jon Kabat-Zinn u. Saki Santorelli (2009 u. 2012), Mark Williams (MBCT 2009), Christopher Germer (Der achtsame Weg zu mehr Mitgefühl 2011), Frits Koster u. Erik van den Brink (MBCL 2013), Anja Kenzler (Gewaltfreie Kommunikation 2014-15) u.a.

### Fortbildungen

Heilpraktikerin, Industriekauffrau. Ab 1987 eigene Meditationspraxis, seit 1992 Erfahrung in der Leitung von Kursen/Seminaren zur Stressbewältigung. 2009 Spezialisierung auf Achtsamkeitsbasierte Verfahren. Seitdem Leitung von 68 MBSR-8-Wochen-Kursen sowie zahlreichen Inhouse-Achtsamkeits-Trainings in Unternehmen, Kliniken, Institutionen, außerdem Vorträge, MBSR-Urlaubskurse, Vertiefungsangebote und Einzeltherapien.

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 1992
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

### Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie

### Adresse

Bülowstr. 15
40476 Düsseldorf

0211-30 147 152
praxis@mbsr-ingrid-hartings.de

http://www.mbsr-ingrid-hartings.de