Catharina Guth

MBSR-Lehrerin
Theaterpädagogin
Veranstaltungskauffrau

Ich gestalte MBSR- und Achtsamkeitskurse für Gruppen, Lehrerkollegien und Unternehmen und arbeite als Theaterpädagogin am Theater der Jungen Welt in Leipzig. Im eigenen Erleben von stresshaften Lebenssituationen, hat mich mein Weg nach vierzehnjähriger Yoga- und mehrjähriger Meditationspraxis, zur MBSR-Methode geführt. Achtsamkeit ist für mich, jeden Tag aufs Neue, ein Schlüssel sowohl zu Gleichmut, als auch zu Klarheit, Mitgefühl, innerer Ruhe und einer gesunden Lebensweise.

Achtsamkeitsausbildung
Achtsamkeitsinsitut Ruhr

Fortbildungen
Achtsamkeit im Unternehmen bei Günter Hudasch

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2018
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen
Pädagogin/Pädagoge

Adresse
Leipzig-Plagwitz
04229 Leipzig

017664968297
kontakt@catharinaguth.de

http://www.catharinaguth.de