Usha Swamy

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin, MSC-Lehrerin (in Ausbildung)
Programmleiterin für Achtsamkeitsbücher

Mein Anliegen ist es, Möglichkeiten zu schaffen, die heilsame Wirkung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu erfahren. Ich möchte Menschen inspirieren und dazu ermutigen, in der Stille wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen sowie freundlich und mitfühlend mit sich selbst umzugehen.

Achtsamkeitsausbildung

MBSR: Arbor Seminare (Veronika Seifert, Britta Hölzel, Christiane Wolf, Inga Mayer)
MSC: Center for Mindful Self-Compassion (Christopher Germer, Arve Thürmann, Inken Dechow und Christine Brähler)

Fortbildungen

- Zertifizierte Mindful2Work-Trainerin, Ausbildung bei Susan Bögels (Arbor Seminare)
- Transaktionsanalytische Beraterin (Ausbildung bei Almut Schmale-Riedel)
- Grundausbildung in integrativer IFS (IIFS-Institut, Dr. Uta Sonneborn, Heidelberg)

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2014
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Sprachen

Englisch, Deutsch

Adresse

Nibelungenstraße 18
80639 München

089-149 041 84
kontakt@ushaswamy.de

http://www.ushaswamy.de