Lola Viola Gut

Sozialpädagogin M.A.
Systemische Coach
Heilpraktikerin für Psychotherapie i.A.

Hi, ich bin Lola Gut, ausgebildete MBSR & MBCL Lehrerin, systemische Coach & Sozialarbeiterin M.A.. Für mich stellt die Praxis der Achtsamkeit eine wunderbare und abwechslungsreiche Möglichkeit dar um Ressourcen zu entwickeln die dazu befähigen einen selbstbestimmten & gesunden Umgang mit den beruflichen & persönlichen Herausforderungen zu finden & dabei liebevoll und heiter im Kontakt zu sein. Im Kontakt mit Uns, unseren Gefühlen, unserem Körper, unseren Gedanken & den Menschen die uns umgeben

Achtsamkeitsausbildung

Ausbildung zur MBSR & MBCL-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit
zert. Systemische Coach

Klassische MBSR-Kurse, Einzelbegleitung (MBSR-intensiv)
Achtsamkeit & Stressbewältigung im Unternehmen, Workshops, Fortbildungen, Teamtage und Vorträge, Stressbewältigung für Menschen in päd. Arbeitsfeldern & helfenden Berufen.

Fortbildungen

Gerne führe ich auch in Ihrem Unternehmen Fortbildungen, Workshops und Vorträge zum Thema Stressbewältigung und Achtsamkeit durch.
Systemisches Coaching für Privatpersonen & Fachkräfte.
Für weitere Infos sprechen Sie mich gern einfach an.

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2017
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge

Adresse

Fuldastraße
28199 Bremen

01783026523
lolavgut@gmail.com

http://www.mindfulpanda.de