Dr. Karla Henning

Entwicklungs- und Verhaltensökonomin
Systemisches Coaching, Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz), Traumatherapie, ACT, Paartherapie

Meine Leidenschaft ist es Menschen zu begleiten, die einen Rahmen suchen, der es Ihnen ermöglicht den Blick nach Innen und auf das Wesentliche zu richten, wenn sich das Leben gerade festgefahren und schwierig anfühlt und es so wie bisher nicht mehr weiter geht. Ich biete Achtsamkeitskurse im privaten Rahmen und für Unternehmen an. Mein Herzensthema ist die (Selbst)mitgefühlspraxis. Als Systemische Therapeutin arbeite ich vor allem zu den Themen Depressionen, Burnout, Ängste, Trauma und Bindung.

Achtsamkeitsausbildung

+ Zweijährige zertifizierte Ausbildung als Achtsamkeits- und Meditationslehrerin im "Mindfulness Meditation Teacher Certification Program" (MMTCP) bei Jack Kornfield und Tara Brach, Sounds True und Greater Good Science Center der Universität Berkeley. Mentorin: Celeste Young

+ Ausbildung zur Lehrerin für Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) am Institut für Achtsamkeit

+ Mindful Self-Compassion (MSC) Trained Teacher nach Dr. Chris Germer und Kristin Neff, Ph.D. über das Center for Mindful Self- Compassion.

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2019
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Sprachen

Englisch, Deutsch

Adresse

Lindenstrasse 25
37635 Lüerdissen

01734159090
contact@karlahenning.de

http://www.karlahenning.de