

Thomas Sacher

Dipl. Soz. Arb. (FH)

Mit der Ausbildung zum MBSR-Trainer, wie auch den Fortbildungen in Selbstmitgefühl, positiver Neuroplastizität und integrativer Achtsamkeit habe ich einen umfänglichen Überblick über das Achtsamkeitsspektrums erhalten. Hierzu gehört auch einen Perspektivwechsel vornehmen oder seine Emotionen regulieren zu können. Dadurch tritt eine Leichtigkeit auch in schwierigen Situationen ein, die für alle befreiend wirkt. Seit 5 Jahren meditiere ich regelmäßige 6 Tage/Woche über den Tag verteilt 45 Minuten.

Fortbildungen

"Selbstmitgefühl" bei Christine Brähler,
"Integrative Achtsamkeit" bei Lienhard Valentin,
"Positive Neuroplastizität" bei Rick Hanson

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2020
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Weitere Erfahrungen

langjährig als Schulsozialarbeiter gearbeitet



Adresse

Stauferstraße 43
88214 Ravensburg

☎ 07513558990

✉ thomassacher@web.de

<https://www.mbsr-ravensburg.de>