## Tjorven Figge

Bildende Künstlerin, Kunsttherapie
Yogalehrerin BDY/EYU, Achtsamkeitslehrerinin

Als MBSR-Lehrerin ausbildungsberechtigt. 30 Jahre Meditationserfahrung in Zen-und Kontemplation,. Schülerin von Wiiligis Jäger und Fernand Braun, Benediktushof Holzkrichen. 25 Jahre Erfahrung als Yoga-Lehrerin, mit einer therapeutischen Ausrichtung,(Vini-Yoga).
Verbindung von Achtsamkeit und Kunsttherapie.

### Achtsamkeitsausbildung

Lehrerin für das Programm „Mitfühlend Leben“, "Mindfulness-Based Compassionate Living(MBCL)", seit 2018, Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS).Seit 2016 bin ich Schülerin von Fernand Braun, Kontemplationslehrer und im Leitungsteam der Kontemplationslinie “Wolke des Nichtwissens, Willigis Jäger“, Benediktushof Holzkirchen. Seit einigen Jahren unterrichte ich fortlaufend zwei MBCL-Vertiefungskurse(in Präsenz und online), basierend auf eigenen Meditationen und der Herzens-praxis, wie sie Fernand Braun, Leiter in der Kontemplationslinie "Leere Wolke" am Benediktushof Holzkirchen weitergibt und den Übungen/Meditationen aus dem MBCL-Programm.

### Adresse

Am Scharfritz 11
97782 Gräfendorf

09357/9090345
0171/4984309
Tjorven.Figge@gmx.de

http://www.tjorven-figge.de

### Psychotherapie und Kliniken

### Weitere Erfahrungen

Kunsttherapeutin an einer privaten Klinik für Psychatrie und Psychosomatik

### Sprachen

Englisch, Deutsch