VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Elke Scheffer

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Coaching, Training, syst. Ernährungsberaterung
Achtsamkeits- und (Selbst-)Mitgefühlsworkshops
Koordination Betriebliches Gesundheitsmanagment

Achtsamkeitsausbildung

IAS (Institut für Achtsamkeit und Stressreduktion),
Weiterbildungen: Mitfühlend leben - Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL), stetige Fortbildungen (u.a. bei Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer, Rebecca Crane)

Fortbildungen

Ernährungswissenschaft (Dipl.), systemische Ernährungsberatung, MBSR, MBCL, Coaching, Betriebliches Gesundheitsmanagement (Koordination, Workshops im Bereich, Stressreduktion, Resilienz, Ernährung, Bewegung.

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2001
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Adresse

Heisinger Straße 14
45134 Essen

+49 201.59 78 49 2
0160 92414141
mail@elke-scheffer.de

http://www.elke-scheffer.de