

Heiko Rabenberg

Erfahrener Lehrer (Level 2)

Diplom Psychologe
Energieanlagenelektroniker

Achtsamkeitsausbildung

Dr. Linda Lehrhaupt (Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, IAS Bedburg) in folgenden Achtsamkeitsansätzen:

MBSR (mindfulness-based stress reduction),
MBCT (mindfulness-based cognitive therapie),
MBCL (mindfulness-based compassionate living),

Breathworks (Vidyamala Burch): Grundlagenseminar
Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte
Schmerzbewältigung

TAA (Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz von Rüdiger Standhardt am Giessener Forum).

Fortbildungen

Psychologische Gesundheitsförderung durch
Stressbewältigung - Kursleiter (Prof. Dr. Kaluza);
Lösungs- und Ressourcenorientiertes Vorgehen in
Beratung und Psychotherapie;
Marburger Schmerzbewältigungsprogramm - Kursleiter ;
Kurzzeittherapeutische psychologische
Interventionsmethoden in der Rehabilitation;
Helping people change - Theorie und Praxis der
motivierende Gesprächsführung (Prof. Dr. Kaluza);

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 1996
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften

Weitere Erfahrungen

Heilerlaubnis für Psychotherapie (HPG, 1995)



Adresse

Brandvorwerkstraße 65
04275 Leipzig

☎ 0162 / 189 77 57

✉ kontakt@wegzehrung.com

<https://www.wegzehrung.com>