Lena Raab-Tsering

Physiotherapeutin, achtsamkeitsbasiert
MBSR-Lehrerin
Lymph- und Atemtherapeutin

Chancen erkennen, wo keine scheinen. Lösungen suchen, wo keine scheinen. Ich möchte als achtsamkeitsbasierte Physiotherapeutin, als MBSR-Lehrerin und als selbst betroffener Mensch leidenden Menschen dabei helfen sich freundlich und wohlwollend dem zuzuwenden, was ist (z.B. Leiden an Schmerz, Krankheit und Stress, Verlust durch Erkrankungen oder Tod)) , und dies nicht gutheißen zu müssen, sondern die aufkommende Wut, die aufkommende Trauer, die aufkommende Verzweiflung aushalten und annehmen lernen, um letztendlich das, was ist, wirklich ganz und gar annehmen zu können und letztlich sogar daran zu wachsen. Ein schwerer Weg, der möglich ist. Und leichter wird durch gemeinsames Fokussieren auf das, was funktioniert (Wertschätzung), immer wieder trotzdem Lachen, und einfach liebevolles Dasein und Aushalten, wenn's nicht klappt, und nicht aufgeben. Ich mag diese Intensität, die ehrliche Wahrhaftigkeit, die Leiden mit sich bringt, da wir keine Zeit und Kraft mehr für "Schnickschnack" haben und die Kraft der Zuversicht in den dunklen Zeiten des Lebens. Wir sind alle Überlebenskünstler, egal was uns passiert ist. Das macht uns nicht "weniger", sondern "mehr": mehr an Erfahrung, mehr an Tiefe, mehr an Sensibilität, mehr an Geduld, mehr an Liebe und Mitgefühl.

Achtsamkeitsausbildung

MBSR: Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung bei Dr. Linda Lehrhaupt
Physiotherapie: Physiotherapieschule Friedrichsheim an der Orthopädischen Universitätsklinik Frankfurt am Main

Fortbildungen

Selbstmitgefühl und Mitgefühl mit Stress, Schmerz und Trauer (CBCT, MBCL), Angehörige Krebskranker und Trauernde, Physiotherapeutin, Manuelle Lymphdrainage, Atemtherapie, PMR, achtsamkeitsbasierter Umgang mit Schmerz
Happy Panda Training (Achtsamkeit für Kinder von 4-10 Jahre)

Als Trainer/in in Unternehmen

Adresse

c/o Osteopathie-Praxis Kaupe, Martin-Luthe
60316 Frankfurt

01525-4002572
info@mbsr-frankfurt.net

http://www.mbsr-frankfurt.net

seit 2013
regional tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften