Siegmar Mönch

Erfahrener Lehrer (Level 2)

MBSR-/MBCT-/MBCL-Trainer; Yoga-Lehrer
Betriebswirt
Heilpraktiker für Psychotherapie

MBSR ist viel mehr als ein Kurs für einen gesünderen Umgang mit Stress. Sehr schnell bemerken TeilnehmerInnen, dass es um viel mehr geht als „noch besser zu werden“. Das bewusstere Erleben eigener Denk- und Verhaltensmuster regt das persönliche Wachstum an. Auch in Bezug auf Werte, Ethik und Mitgefühl.

Achtsamkeitsausbildung

MBSR und MBCL beim Institut für Achtsamkeit (IAS); Vertiefungsfortbildung beim Europäisches Zentrum für Achtsamkeit (EZA) Freiburg; MBCT-Ausbildung bei Achtsamkeit Ruhr. Selbstgesteuerte Neuroplasitzität bei Rick Hanson. IFS - Internal Family System - in Ausbildung seit August 2022.

Fortbildungen

CBMT®-Trainer für Potential Project (Format für Achtsamkeit in Unternehmen); Gesprächstherapie- & Coaching -Ausbildung (humanistisch-erlebnisorientiert nach Rogers); IFS-Internal Family System in Ausbildung.

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2012
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Weitere Erfahrungen

Über 50 Kurse gehalten (Stand Feb. □□ 2023). Ehrenamtlicher Hospizhelfer beim CHV in München.

Adresse

Fritz-Winter Str. 3
80807 München

01520 989 3633
post@siegmarmoench.de

https://www.siegmarmönch.de