

Arbeitsschwerpunkte

Ernährungsberatung und Workshops unter Zuhilfenahme von Coachingtools und achtsamkeitsbasierter Verfahren
Stressprävention/Stressreduktion auf Basis achtsamkeitsbasierter Methoden
Selbstfürsorge/-verantwortung
Betriebliches Gesundheitsmanagement/BEM: Beratung, Trainings, Workshops, Einzelsettings
Dozententätigkeit zu o.g. Themen für unterschiedliche Institutionen

Studium

Oecotrophologie

Weiterbildungen und Qualifikationen

MBSR- und MBCL-Lehrerin (Institut für Achtsamkeit und Stressreduktion (IAS))
Provokatives Coaching (Frank Farrelly, DIP München)
Hypnose (Dr. Erich Zulauf, Zürich/Schweiz)
NLP- Master nach Society of NLP (NLP-Institut Zürich/Schweiz)
NLP-Practitioner nach DVNLP (NLP-Institut Bochum)
Qualitätsmanager und Interner Auditor (DGQ)
Kursleiter/Moderator (BzgA, Krankenkassen)
Coaching/Trainings bei verschiedenen Anbieter in Deutschland und der Schweiz

Mitgliedschaften

MBSR / MBCT-Verband
Netzwerk für psychosoziale Gesundheit und BEM in Betrieben