

## 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