

## Mein Portfolio und Know-How für Sie

### **entspanntundkreativ** - Achtsamkeitspraxis und Präsenztraining Essen

Jahrgang 1963, Diplom Sozialpädagoge / Heilpraktiker Psychotherapie  
Achtsamkeitslehrer (MBSR) / Zen - Executive Coach



### Mein Leitbild

Meine Arbeit ist geprägt von einer Haltung der Wertschätzung und Achtsamkeit  
gepaart mit Humor.

Ich sehe mich als Begleiter von Menschen, die die jeweiligen Experten ihres Lebens sind und  
Unterstützung benötigen ihre Blockaden für ein sinnerfülltes Leben zu erkennen, loszulassen und ihre  
Potentiale kreativ entfalten möchten.

Hierfür stelle ich meine langjährigen Erfahrungen als Pädagoge, Therapeut und Coach sowie  
Ausbilder in den Bereichen Entspannung und Achtsamkeit zur Verfügung.

Regelmäßige eigene Achtsamkeitspraxis, kontinuierliche Weiterbildungen und Supervision gehören  
zu  
meinem Verständnis einer professionellen Tätigkeit.

## Meine Kompetenzen im Überblick

Planung, Organisation und Durchführung von Kurs- und Weiterbildungsangeboten

Selbständiges kreatives Arbeiten bei der Entwicklung von Kurs – und Seminarangeboten

Leitungserfahrung als Ausbilder von Entspannungspädagogen\*innen und Achtsamkeitstrainern\*innen

Durchführung von Online-Webinaren, Online-Ausbildungsseminaren und Coachings

Erfahrung im Bereich Öffentlichkeitsarbeit  
(Presse, Internet, Podcast, Newsletter, Kontaktpflege)

Verwaltungsaufgaben eigener Bildungsangebote zum Beispiel Bildungsschecks annehmen und einreichen

Planung und Durchführung von PC-Schulungen (MS-Office und Graphikprogramme)

Sicheres Auftreten bei Vorträgen und Präsentationen

Netzwerkarbeit mit Institutionen und Freiberuflern