



Lisa Kirchner
Begleiterin für Achtsamkeit
& in der Krankheitsbewältigung



Vita

Ich bin Lisa Kirchner. Mit Empathie, Klarheit und Achtsamkeit begleite ich Menschen nach einer Erkrankung innere Kraft (wieder) zu finden und Ihren individuellen Weg zu gehen. Außerdem unterstütze ich Menschen dabei, sich präventiv um Ihre Gesundheit zu kümmern.

Ich begleite Sie auf Ihrem Weg in ein achtsameres Leben mit meinen professionellen Qualifikationen in Achtsamkeit und der eigenen Bewältigung eines Schlaganfalls.

Meine Arbeit prägen drei Werte: **Mut, Verantwortungsbewusstsein und Verlässlichkeit.** Mutig begegne ich Menschen auch in schwierigen Situationen und biete an ein Licht zu sein in der Dunkelheit. Verantwortungsbewusst gehe ich mit Ihrer persönlichen Geschichte um und mache Ihnen keine Versprechungen, die ich nicht halten kann. Verlässlich unterstütze ich Sie mit Hilfe zur Selbsthilfe dabei, nachhaltig etwas zu bewegen und setze dabei auf wissenschaftlich erforschte Methoden.

Ich biete **Einzelbegleitung und Angehörigenbegleitung**, sowie verschiedene **Gruppenkurse** als auch individuelle **Workshops** für Privatpersonen und Unternehmen an. Ich arbeite in Form von persönlichen Treffen in meinen Geschäftsräumen in Hamburg-Winterhude, Hausbesuchen und Video-Anrufen. Außerdem erstelle ich mit viel Begeisterung den **Podcast** „Platin im Kopf“.

Ich freue mich darauf, auch mit Ihnen zusammenzuarbeiten!

Qualifikationen

- ❖ **MBSR-Lehrerin**, Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon-Kabat-Zinn (Institut für Achtsamkeit und Veränderungskultur, 2022) und Mitglied im Berufsverband
- ❖ Weiterbildung **Traumatherapie** (Annegret Gärtner, Abschluss voraussichtlich 2023)
- ❖ **MCP-Lehrerin**, Achtsam Eltern-Sein (Jörg Mangold, 2022)
- ❖ **Subarachnoidalblutung** (Schlaganfall) & Aneurysma-Coiling (seit 2019)
- ❖ **Certified Scrum Master** CSM und Team Kanban Practitioner (Scrum Alliance, 2019)

Weiterbildungen

- ❖ **Trauma-Sensitive Achtsamkeit** (David Treleaven, 2022)
- ❖ **Achtsamkeits-Weiterbildungen mit erfahrenen Lehrenden** (u. a. Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli)
- ❖ **Positive Neuroplastizität (PNT)** nach Rick Hanson (Dennis Johnson, 2021)
- ❖ **Schweige-Woche** zur Mitgeföhlsmeditation (Marie Mannschatz, 2021)
- ❖ **Achtsames Selbstmitgeföhl (MSC)** nach Kristin Neff & Chris Germer (Regula Saner, 2020)
- ❖ **Stimmtechnik Trainings** (u. a. Tanja Lipinski, Sybille Krapp)