

KURZPROFIL JULIA SEEGBARTH



ACHTSAM & GESUND LEBEN



MBSR-, MBCT- & MBCL-LEHRERIN

- MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- MBCT – Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen und Angststörungen (Mindfulness-Based Cognitive Therapie)
- MBCL – Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining (Mindfulness-Based Compassionate Living)
- Achtsamkeitsbasiertes Resilienz-Training: Unser seelisches Immunsystem durch die Entwicklung von Achtsamkeit, Mitgefühl und Resilienzfaktoren stärken
- Happy Panda Training: Achtsamkeitstraining für Kinder
- Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
- 8-Wochen-Kurse, Kompaktkurse, Trainings
- Seminare, Workshops, Vorträge

TRAINERIN, BERATERIN & COACH

- Systemisches Business- und wingwave®-Coaching
- Systemische Prozessberatung, Systemisches Gesundheitsmanagement, Organisations- und Personalentwicklung
- Psychosoziale Beratung (EAP)
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
- Referentin und Seminarleitung für MBSR, Multimodale Stressbewältigung, Resilienz, Innere Gelassenheit, Burnout-Prävention, Gesundheit als Führungsaufgabe, Teamklima, Konfliktmanagement u.a.
- Moderation von Arbeitssituationsanalyse-Workshops, Gesundheitswerkstätten und Gesundheitszirkeln
- Gesundheitstage, Medizinische Screenings, Arbeitsplatzprogramme

PERSONAL TRAINING / STOTT PILATES®

- Personal Training / Funktionelles Training
- Leistungsdiagnostik, Medizinische Screenings
- Medizinische Trainingstherapie und Krankengymnastik am Gerät
- Präventionsberatung

AUS- & WEITERBILDUNGEN, U. A.

- M.A. Sportwissenschaften, Medizinische Physiologie und Pädagogik (Georg-August-Universität Göttingen)
- Master of Public Health / Gesundheitsförderung und Prävention (Leuphana Professional School Lüneburg)
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR - nach Prof. Dr. Jon Kabat Zinn / Institut für Achtsamkeit – § 20 SGB V zertifiziert)
- Mindfulness-Based Cognitive Therapie (MBCT nach M. Williams, J. Teasdale und Z. Segal / Achtsamkeitsinstitut Ruhr)
- Mindfulness-Based Compassionate Living i.A. (MBCL nach Frits Koster und Dr. med. Erik van den Brink / Institut für Achtsamkeit)
- Mindfulness-Based Pain Management i.A. (MBPM nach der Breathworks-Methode von Vidyamala Burch)
- Systemischer Business Coach (BusCo Institut / Deutscher Coaching Verband)
- wingwave® Coach (Besser-Siegmund-Institut)
- Systemische Prozessberaterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (Motio GmbH Hamburg)
- Trainerin für Multimodale Stressbewältigung (Motio GmbH Hamburg), Gewaltfreie Kommunikation und Konfliktmanagement
- Trainerin für „Stark im Stress“ (Institut LernGesundheit GbR, Lüneburg – § 20 SGB V zertifiziert)
- Happy Panda Trainerin – Achtsamkeitstraining für Kinder (Happy Panda Project)
- innerwise® Grundausbildung (Basiskurs: „Heilung für alles Lebendige“ bei Simone Klinge)
- Trainerin für Pilates, Rückenzykel und Progressive Muskelrelaxation (zertifiziert für § 20 SGB V)
- Therapeutin für Medizinische Trainingstherapie (VdAK)
- STOTT PILATES® Instructor

PERSÖNLICHE STÄRKEN

- achtsam, offen und neugierig
- humorvoll, empathisch und wertschätzend
- feinfühlig in der Wahrnehmung und intuitiv im Prozess
- fokussiert, lösungs- und ressourcenorientiert
- Teamplayer und Netzwerkerin mit Herz, Humor und Verstand