

## **Informationen über die Kursleiterin der Meditationsabende**

### **Zu meiner Person:**

#### **Hanna Bekrek**

Heilpraktikerin Psychotherapie (Humanistische Psychotherapie)  
Paar- und Einzeltherapeutin  
Systemischer Life & Business Coach (Workshops, Einzelsitzungen)  
Meditations- und Entspannungstrainerin (Achtsames Autogenes Training,  
Achtsame Progressive Muskelentspannung)  
Diplom-Kauffrau (FH), Bachelor of Business Administration



Ich meditiere seit 8 Jahren mit großer Leidenschaft und habe 2014 eine Ausbildung zur Meditations- und Entspannungstrainerin gemacht. Mit Freude teile ich mit Ihnen mein Wissen und meine Erfahrungen und unterstütze Sie in meinen Kursen dabei herauszufinden wie auch Sie Ihre Lebensqualität mit Hilfe der regelmäßigen Meditationspraxis oder von Entspannungsübungen verbessern können.

In meiner Praxis unterstütze und begleite ich u.a. feinfühligere, fürsorgliche und helfende Menschen dabei für andere da zu sein ohne sich selbst dafür aufzugeben und ich begleite Paare die sich in einer schwierigen Phase ihrer Beziehung befinden und dadurch damit unzufrieden sind dabei einen gemeinsamen Weg zu finden sich miteinander wohl zu fühlen und füreinander da zu sein, ohne dass jemand sich selbst dafür aufgeben muss.

Neben meiner Erfahrung und der Ausbildungen im Bereich Meditation, Entspannung, Psychotherapie, Paartherapie und Persönlichkeitsentwicklung habe ich mehrjährige Berufserfahrung als Einkäuferin und Projektmanagerin in unterschiedlichen Handelsunternehmen, eine abgeschlossene Ausbildung zur Kauffrau im Groß- und Außenhandel und ein wirtschaftswissenschaftliches Studium. Somit bringe ich auch kaufmännisches Wissen und Verständnis mit und kann mich dadurch in meine Klienten aus diesen Bereichen hineinzusetzen und sie nicht nur zu persönlichen sondern auch beruflichen Themen begleiten und beraten.

### **Meine Kontaktdaten:**

Mühlenbach 42  
50676 Köln  
Tel.: 02203 – 5028905  
Mobil: 0176-32046076  
E-Mail: [hanna.bekrek@gmx.de](mailto:hanna.bekrek@gmx.de)

### **Anmeldungen für die Meditationskurse:**

Als Anmeldung gilt eine verbindliche Anmeldung per email an meine E-Mail-Adresse, sowie die eingegangene Kursgebühr auf das folgende Konto:  
Kreditinstitut: Postbank, IBAN: DE 61 3601 0043 0853 1464 36, BIC: PBNKDEFF.