

## Kerstin Meiler – Expertise in Achtsamkeit, Resilienz und Systemischem Coaching



### Studium

Mit einem Diplom in Sozialpädagogik, das den Schwerpunkt auf Familienhilfe und Psychologie legt, hat Kerstin Meiler eine fundierte Basis für ihre professionelle Arbeit geschaffen. Ihre akademische Ausbildung bildet das Fundament für ihre tiefgehende Expertise in der Unterstützung und Begleitung von Menschen in verschiedenen Lebenslagen.

### Fachqualifikationen

Kerstin hat sich durch erstklassige Fachqualifikationen weitergebildet:

#### Lösungsorientierte Kurzzeittherapie:

Unter der Anleitung von renommierten Experten wie Elfriede Waas in Wien und Jürgen Hargens in Köln hat sie wertvolle Kenntnisse in der praxisnahen, schnellen und effizienten Therapie erworben.

#### Heilpraktikerin für Psychotherapie:

Ihre umfassende Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie unterstreicht ihre Fähigkeit, therapeutische Prozesse auf ganzheitliche Weise zu gestalten.

#### wingwave®-Coach:

Durch ihre Ausbildung am Besser-Siegmund Institut in Hamburg ist Kerstin zertifizierte wingwave®-Coach. Diese spezielle Methode zur Emotionsregulation ergänzt ihr breites Spektrum an Coaching-Kompetenzen.

#### Entspannungspädagogik und Stressbewältigung:

Kerstin Meiler hat sich intensiv mit Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung beschäftigt:

#### Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training:

Sie hat fundierte Kenntnisse in bewährten Entspannungsverfahren, die helfen, Stress zu reduzieren und innere Ruhe zu finden.

#### Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche:

Ihre spezielle Ausbildung zur Stressbewältigung für junge Menschen zeigt ihr Engagement, auch den jüngeren Generationen effektive Werkzeuge zur Stressbewältigung zu bieten.

#### Dozententätigkeit

Seit vielen Jahren bringt Kerstin Meiler ihre Expertise in verschiedenen Lehr- und Fortbildungsprogrammen ein:

**Fortbildungszentrum Landshut:** Hier hat sie ihr Wissen und ihre Erfahrung als Inhaberin in Seminaren und Kursen weitergegeben, um Fachleute in der Praxis zu unterstützen.

**Betriebliche Gesundheitsfürsorge für die Gesetzlichen Krankenkassen:** Ihre Arbeit in der betrieblichen Gesundheitsfürsorge zeigt ihre Fähigkeit, komplexe Gesundheitsstrategien effektiv zu vermitteln.

**Insite Interventions:** Durch ihre Tätigkeit bei Insite Interventions hat sie umfassende Erfahrung in der praktischen Anwendung von systemischen und lösungsorientierten Methoden.

