

## Hauke Ralfs

Hamburg, Sankt Peter Ording

hauke.ralfs@mindful-monkeys.de

0175/4368229

Deutsch



## Schwerpunkte

- Achtsamkeit in Bewegung / Yoga
- Körperarbeit/ -therapie
- Atemarbeit
- Stressberatung

## Professioneller Hintergrund

- > 12 Jahre Tätigkeit als Geschäftsführer im Bereich Fitness-Musik
- > 5 Jahre Beratertätigkeit in verschiedenen Media- und Werbeagenturen
- > 10 Jahre Yogalehrer u.a. im Yoga Hotel Kubatzki und auf der MS Europa
- > 11 Jahre Körperarbeiter mit Schwerpunkt Shiatsu /
- Retreatveranstalter im Bereich Yoga/ Achtsamkeit

## Qualifikationen & Zertifizierungen

- Ausbildung: Werbekaufmann, BWL-Studium Universität Hamburg, MBA Entrepreneurship HWP Hamburg
- Shiatsu-therapeut, GSD Mitglied, 4,5 jährige Ausbildung bei Wilfried Rappenecker
- Fortbildung Seiki Therapeut, 4-wöchige Studienreise in Japan mit Kyoko Kishi
- Diverse Fortbildungen im Bereich Trauma
- Ausbildung Heilpraktiker Psychologie
- Ausbildung Yogalehrer Integrales Yoga, 500 Stunden BDY zertifiziert
- zertifizierter Achtsamkeitstrainer nach MBSR (2020 - 2021)

