



INGRID BERGER

COACH & TRAINERIN
DOZENTIN
DIPLOM-BIOLOGIN

PERSÖNLICHES PROFIL

Ich stehe für innere Ruhe und Klarheit. Als vielseitige Achtsamkeitslehrende sowie Personal- und Fitnesstrainerin liegt meine besondere Kompetenz darin, scheinbare Widersprüche zu vereinen. Dabei integriere ich kognitives Wissen und Körperwahrnehmung. Zusätzlich übe ich auch Tätigkeiten als Coach und Dozentin aus und bin Erkenntniskatalysatorin.

Meine Kunden und Auftraggeber schätzen meine vielfältigen Kompetenzen, mein herzliches Wesen, meinen Humor, meine karibische Lebensfreude, meine Verbindlichkeit und Professionalität.

SPRACHEN

Englisch: verhandlungssicher



Französisch: gute Sprachkenntnisse



Spanisch: Grundkenntnisse



PORTFOLIO & SPEZIALISIERUNGEN

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Coaching, Training, Aus- und Weiterbildung

- Mentale und psychosoziale Gesundheit
- Stressreduktion
- Innere Führung & Fokussierung
- Selbstregulation & Selbstakzeptanz
- Emotionale Stabilität
- Achtsame Kommunikation
- Selbstfürsorge
- Burnout-Prophylaxe
- Wellbeing

Resilienz

Coaching, Training, Aus- und Weiterbildung

- Ressourcen sichtbar machen
- Positive Emotionen stärken
- Stärken leben
- Beziehungen pflegen
- Lösungsorientierung & Kreativität fördern

Betriebliche Gesundheitsförderung

Training, Seminare, Workshops

- Mental- und Mindsettraining
- Meditation
- Entspannungstechniken
- Aktive Pausen
- Yoga
- Pilates
- Yogalates
- Stretching
- Neurozentriertes Training

Personal Training & Group Fitness

Seit 2018 tätig für verschiedene Boutique- und Fitnessstudios. Wellfit Expertin für die TUI. Edutainerin für AIDA Cruises. Über 15 Jahre Unterrichtserfahrung.



KONTAKT

Handy +49 176 242 974 24

E-Mail info@kanalu-training.de

Anschrift
Ingrid Berger | Ka Nalu
Die Wellen des Lebens reiten
Tassiloplatz 11
81514 München

BRANCHENERFAHRUNG

Pharma, Bildungswesen, Öffentlicher Dienst & Verwaltung, Versicherungsbranche, Energieversorgung, Verlagswesen, Medien- und Unterhaltungsbranche, Touristik

FORMATE

Online & Präsenz

Impulsvorträge, Seminare, Workshops
1:1 (Business) Coaching
Gruppentraining
Aus- und Weiterbildung

REFERENZEN

DFME

Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit
Doris Kirch

EEW Energy from Waste


Petra Mersmann-Dunkel


Allianz Consulting

Nazrin Rahimova

SOCIAL MEDIA PROFILE

 [Ingrid Berger](#)

 [YouTube](#)

 [ingrid.berger_kanalu](#)

AUSBILDUNGEN & TÄTIGKEITSFELDER

Studium der Biologie

Julius-Maximilians-Universität Würzburg (1998-2005)

- Biochemie
- Mikrobiologie
- Neurobiologie
- Humangenetik

Forschungstätigkeit

Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Lehrstuhl Humangenetik
Julius-Maximilians-Universität Würzburg (2005)

Clinical Research Associate (2005 - 2009)

Projektmanagement

Clinical Trial Manager (2009 - 2013)

Projektmanagement & Quality Assurance
im öffentlichen Dienst (2013 - 2017)

Stressbewältigung & Resilienz

Dozentin am Deutschen Fachzentrum für Achtsamkeit, DFME
(2021 - heute)

Dozentin am ZFN, Zentrum für Naturheilkunde München
(2022 - heute)

ZERTIFIZIERUNGEN

Stressbewältigung & Achtsamkeit

- Palliativ-regenerative Kompetenzen
- Kognitive Kompetenzen
- Instrumentelle Kompetenzen
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*Fachausbildung 770 Stunden,
Deutsches Fachzentrum für
Achtsamkeit, 2014 & 2015*

Entspannungsmethoden

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Fantasiereisen & Imaginationen
- (Atem-)Meditationen

Hypnose

OMNI Hypnosis Trainings Center

Wertschätzende & achtsame Kommunikation

*Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit
Doris Kirch (2015)*

*Dr. Anke Kalinke, GFK Trainerin
(2016)*

Sprechtraining

Intensivausbildung 108 Stunden
Jamel Görtz (2020)