

JENNIFER OLPEN

MINDFULNESSTRAINERIN
MEDITATION, ACHTSAMKEIT, RESILIENZ



KONTAKT

 01578-4010 747

 info@mindfulnesstrainer.de

 Nievenheimer Str. 23
41469 Neuss

 www.mindfulnesstrainer.de



SPRACHEN

Deutsch - Muttersprache

Englisch - B2

Spanisch - A2

FÄHIGKEITEN

I Professionell

Lehr- und Schulungskompetenz

Beratung und Anleitung

Marketing und

Geschäftsentwicklung

I Grundlagen

Canva

Wettbewerbs- und Finanzanalyse

BERUFSERFAHRUNG

06 / 2023 – HEUTE

Selbstständige Meditations- und Achtsamkeitstrainerin

Mindfulnesstrainer - Neuss

Trainings zu Meditation, Achtsamkeit und Resilienz, sowohl in individuellen als auch Gruppen-Settings. Naturerlebnisse auf Basis von Achtsamkeit. Planung und Gestaltung von Seminaren, Kursen und Workshops. Betreuung und Inhaltserstellung für verschiedene Online-Präsenzen und Social Media-Kanäle. Marketing und Buchhaltung.

01 / 2019 – 05 / 2022

Fraktionsgeschäftsführerin

Kreistagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen
im Rhein-kreis Neuss

01 / 2018 – 01 / 2019

Account Managerin

menadwork - Düsseldorf

08 / 2017 – 12 / 2017

PR-Beraterin

Silke Haars Kommunikation - Düsseldorf

BILDUNGSWEG

10 / 2023 – 10 / 2023

Yin Yoga Trainerin

YogaLizenz.de

JENNIFER OLPEN

MINDFULNESSTRAINERIN
MEDITATION, ACHTSAMKEIT, RESILIENZ

KONTAKT

 01578-4010 747

 info@mindfulnesstrainer.de

 Nievenheimer Str. 23
41469 Neuss

 www.mindfulnesstrainer.de



09 / 2021 – 05 / 2022

Holistischer Resilienz Coach

Female Life Design Jaqueline Schürer -
Celerina, Schweiz

01 / 2020 – 01 / 2022

Meditationsanleiterin

Meditationsschule Karsten Spaderna -
Dormagen

03 / 2013 – 05 / 2017

Bachelor of Arts: Sozialwissenschaften

Heinrich Heine Universität - Düsseldorf
Notendurchschnitt: 2,5

AKTIVITÄTEN UND QUALIFIKATIONEN

09 / 2022 – 02 / 2023

Persönliche Weiterbildungsreise durch Asien

01 / 2023

Meditations- und Atemübungs-Workshop „The Happiness Programm“

„The Art of Living“ nach GuruDev -
Vientiane, Laos

12 / 2022

„Samatha Vipassana“-Meditationsretreat

Mae Chi Brigitte Schottenbacher im
Tempel Wat Prayong Gittivanaram
International Meditationscenter -
Bangkok, Thailand

12 / 2022

Hospitation im Tempel Wat Prayong Gittivanaram

International Meditationscenter -
Bangkok, Thailand

12 / 2022

„Vipassana Bhavana“-Schweigeseminar

Tempel Bonkanjanaram
Meditationscenter - Pattaya, Thailand

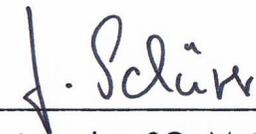
Holistischer Resilienz Coach

Zertifizierung

Hiermit bestätige ich,

Jennifer Olpen

die erfolgreiche Teilnahme an der Zertifizierung zum holistischen Resilienz Coach.



Celerina, den 30. Mai 2022



Teilnahmebestätigung

Hiermit bestätige ich,

Jennifer Olpen

die erfolgreiche Teilnahme an der Ausbildung zum zertifizierten holistischen Resilienz Coach.

Die Teilnehmerin hat vom 30.9.2021 – 5.4.2022 an der HRC Ausbildung teilgenommen, welche sich aus 12 Module und 90 Stunden LIVE Online-Unterricht zusammensetzt.

Inhalte:

Die HRC Ausbildung setzt sich aus zwei fachlichen Grundlagen zusammen: 1) Grundlagenwissen rund um das Thema Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und einem holistischen Lebensstil 2) Angewandte Resilienz Methoden, Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinsstraining (wie z.B. Lebensrad, Energiehaushalt, Rollenkuchen, Grenzen setzen, Innehalten, Antreiber, Selbstwert, Achtsamkeit, Blickpunktwechsel, Hamsterrad, VAK-Prozess, u.ä.).

Die Zertifizierung ist freiwillig und umfasst eine schriftliche Abschlussarbeit, Nachweis von mindestens 10 Coaching Stunden im 1zu1 Setting, inklusive Coaching Thema und Methodenarbeit, abschliessend findet eine mündliche Prüfung statt.

Celerina, den 30. Mai 2022



Jacqueline Schürer
Holistic Resilienz Expert
female LIFE DESIGN

Zertifikat

Frau Jennifer Olpen

hat die eineinhalbjährige Ausbildung zur

Kursanleiterin für Meditation

erfolgreich absolviert.

Ausbildungsinhalte:

Die Kunst des Atmens
Anspannung und Entspannung
Mühelose Wahrnehmung
Aufmerksamkeit
Achtsamkeit
Unterbewusstsein reinigen
Die Konzentration des Geistes
Der Umgang mit Widerständen und Blockaden
Schweigen
Preis- und Kursgestaltung
Meditationstechniken
Ursache und Wirkung

Zons, 16.01.2022

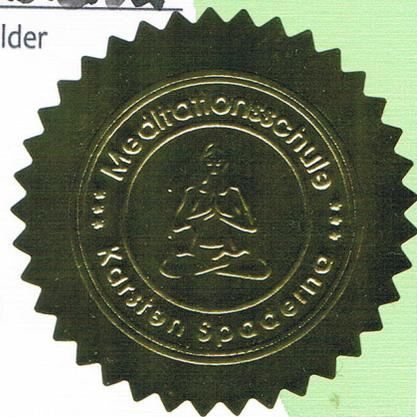
Ort, Datum

K. Spaderna

Ausbilder



Meditationsschule®
Karsten Spaderna





ZERTIFIKAT

ÜBER DEN ERFOLGREICHEN
ABSCHLUSS DES KURSES

Yin Yoga Trainer

Jennifer Olpen

Wir wünschen Dir eine erfolgreiche
Zukunft und viel Freude mit deinem
neuen Wissen. Namasté

08. OCTOBER 2023

Swamini Peggy
Dozent

Nico Arndt
Gründer
Akademie.Yoga

Swami Jörg
Dozent



BACHELOR OF ARTS

Frau Jennifer Olpen

geboren am 01. Juni 1989 in Neuss

hat an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
die Bachelorprüfung im

Studiengang Sozialwissenschaften - Medien, Politik, Gesellschaft

am 06. März 2017 bestanden.

Aufgrund dieser Prüfung wird ihr der akademische Grad

Bachelor of Arts (B.A.)

verliehen.

Düsseldorf, den 10. März 2017

Ulrich Rosar

Univ.-Prof. Dr. Ulrich Rosar
Dekan der
Philosophischen Fakultät

