

## Christine Blug

2012 besuchte ich auf Grund eines erlittenen Burnouts eine psychosomatische Klinik und lernet MBSR kennen. Seit 2018 bin ich Mitglied der Jahresgruppen von Thomas Hübl. In unserer Gruppe erforschen wir den Umgang mit schwierigen Gefühlen und Lebensumständen mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis. So ist genau dieses Feld zu meinem Steckenpferd geworden. Wie kann mir die Achtsamkeit im Umgang mit Herausforderungen und Schwierigkeiten helfen um ein lebendiges, zufriedenes Leben zu führen.

**Achtsamkeitsausbildung**  
Giessener Forum



### Adresse

Herchenbacher Str. 60  
66292 Riegelsberg

☎ 0176 807 13330

✉ c.blug@gmx.de

<http://www.achtsamkeit-saar.de>