

Hildegard Stuff

Zertifizierte MBSR-Lehrerin
Trained Teacher für Mindful Self-Compassion (MSC),
Lehrbeauftragte im Fachbereich Psychologie
Universität Regensburg

Achtsamkeitsausbildung

Arbor Seminare

Weitere Erfahrungen

Schwerpunkt Self-Compassion/ Umgang mit schwierigen
Emotionen, Integration von Methoden aus der
hypnosystemischen Therapie/ Achtsamkeit für
Studierende. Alle aktuellen Termine für MBSR, MSC,
Vertiefungsangebote und Workshops, s. Webseite.



Adresse

Pflanzenmayerstr. 18

93049 Regensburg

☎ 0160 500 31 65

✉ stuff@mbsr-zentrum-regensburg.de

<https://mbsr-zentrum-regensburg.de/>