

### Silke Tsafir

MBSR-/Yogalehrerin  
Psycholog. Beraterin/Personal Coach  
Fremdsprachenkorrespondentin

Ich bin sehr froh und dankbar, die wunderbaren  
Werkzeuge der Achtsamkeitspraxis und Meditation  
gefunden zu haben. Sie haben mir in einer schwierigen  
Phase geholfen, zu mir selbst zu finden und meinen  
Mustern auf die Spur zu kommen. Gerne begleite ich  
Menschen ein Stück auf ihrem ganz eigenen  
Achtsamkeitsweg und gebe meine positiven Erfahrungen  
weiter.

### Achtsamkeitsausbildung

Rüdiger Standhardt, Dr. Cornelia Löhmer & Team im  
Odenwald Institut



### Adresse

Seyfferstrasse 59

70197 Stuttgart

☎ 0176-44552792

✉ info@matteundstuhl.de

<http://www.matteundstuhl.de>