VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Johannes Buchmann

MBSR-Lehrer (Insitut für Achtsamkeit)
Informatik- und Mathematikprofessor

Achtsamkeitsmeditation unterstützt mich seit langem dabei, mit den Herausforderungen meines Lebens umzugehen und bereichert mich enorm. Das möchte ich gerne an Interessierte weitergeben. Nach meiner Ausbildung zum MBSR-Lehrer biete ich jetzt MBSR-Kurse und andere Achtsamkeitskurse an. Grundlage sind meine Ausbildung, meine persönliche Erfahrung und die wachsende wissenschaftliche Evidenz, welche die Wirkung der Achtsamkeit belegt.

Achtsamkeitsausbildung
Institut für Achtsamkeit

Weitere Erfahrungen
Über 30 Jahre Universitätsprofessor und 6 Jahre als Vizepräsident für Forschung der TU Darmstadt.

Veröffentlichungen
Meditationen im Alltag
https://jetztzeit-darmstadt.de/meditationen-im-alltgag

Engagierte Achtsamkeit
https://jetztzeit-darmstadt.de/engagierte-achtsamkeit

Neun Haltungen der Achtsamkeit
https://jetztzeit-darmstadt.de/neun-haltungen-der-achtsamkeit

Dankbarkeit
https://jetztzeit-darmstadt.de/dankbarkeit

Aufmerksamkeit
https://jetztzeit-darmstadt.de/aufmerksamkeit

Adresse
Georgenstraße 40

64297 Darmstadt-Eberstadt

mail@jetztzeit-darmstadt.de

http://jetztzeit-darmstadt.de