

Stefan Krämer

MBSR-Lehrer, Achtsamkeitstrainer
Referent in der Suchtprävention
Lehrer

Für mich ist es wichtig, dass Achtsamkeit mitten in unserem Alltag Raum findet und sich entfaltet - und nicht nur beim Meditieren. Mitten im Familien- und Berufsleben, in Beziehungen und Konflikten, mitten in unseren Ängsten, Nöten und Sehnsüchten. Immer wieder innehalten, die eigenen Verhaltensmuster bemerken, freundlich akzeptieren, ein Stück weit loslassen, die Richtung korrigieren und bewusster handeln. Das geht nur mit Wohlwollen, Mitgefühl und Gelassenheit, nicht mit Perfektionismus.

Achtsamkeitsausbildung

Arbor

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2017

bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen


Pädagogin/Pädagoge

Sprachen

Englisch, Deutsch

Adresse

Karolinenstraße 7a
20357 Hamburg

 04078893455

 info@augenblick-fuer-augenblick.de

<https://www.augenblick-fuer-augenblick.de>