

Johanna Binger

MBSR Achtsamkeitslehrerin
Yogalehrerin BDYOGA
HP Psychotherapie, Yogatherapeutin

Achtsamkeit schenkt mehr Bewusstheit und Klarheit.
Gewohnte Muster verlassen, Situationen und Dinge mit
Offenheit betrachten. Dadurch bessere Entscheidungen
treffen, was mit mir im Einklang ist und was nicht.
Durch Achtsamkeit auf Körper, Geist und Seele kann
Seelenfrieden und Stimmigkeit erlebt werden.
Achtsamkeit ist eine Oase für unsere sich schnell
drehende Zeit.
Seit 10 Jahren unterrichte ich das MBSR
Achtsamkeitstraining regelmäßig in Gruppen.
Mit tief empfundener Freude und Überzeugung.

Achtsamkeitsausbildung

Arbor Seminare

Fortbildungen

psychologische Beratung
Körperpsychotherapie
Heilpraktiker f. Psychotherapie
Traumatherapie Somatic Experience i.d. WB
Yogatherapie
achtsames Yoga in Gruppen

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2010
regional tätig

Erfahrung in:
Gesundheitsmanagement

Sprachen

Englisch, Deutsch, Spanisch



Adresse

Böningergasse 5 - 7

50321 Brühl

☎ 1726050017
✉ post@mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de

<http://www.mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de>