

## Carina Oelerich

### Achtsamkeit und MBSR

Ich möchte die Achtsamkeitspraxis möglichst vielen Menschen zugänglich machen und Räume schaffen, sie zu kultivieren und alleine und/oder gemeinsam zu praktizieren.

2021 ist mir das Lachyoga begegnet, welches ich mit wachsender Begeisterung mit der Achtsamkeitspraxis kombiniere. Lachyoga ist eine einzigartige Möglichkeit aus dem Kopf in den Körper und mit der eigenen (Lebens-)Energie und -freude in Berührung zu kommen. Lachen macht glücklich - auch absichtliches....! :-)

### Achtsamkeitsausbildung

Arbor Seminare

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit  
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement



### Adresse

Auf der Höhe 2

21339 Lüneburg

☎ 04131-408269  
✉ [oelerich@lebenundwachsen.de](mailto:oelerich@lebenundwachsen.de)

<https://www.lebenundwachsen.de>