

## **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 inzwischen mit wachsender Begeisterung mit der Achtsamkeitspraxis kombiniere und selbst Lachyoga\*leiterinnen ausbilde. Lachyoga ist eine einzigartige Möglichkeit aus dem Kopf in den Körper und mit der eigenen (Lebens-)Energie in Berührung zu kommen.

## 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

https://www.lebenundwachsen.de