

Astrid Wronsky

MBSR-Lehrerin

Für mich bedeuten Meditation und Achtsamkeit eine ungemein bereichernde Lebensweise. Unabhängig von äußereren Gegebenheiten, können wir Gelassenheit und inneren Frieden erreichen. In meinen Kursen ist mir neben allen grundlegenden Inhalten wichtig, immer wieder den Bezug zum Alltag herzustellen - und möglichst die Freude zu vermitteln, die diese heilsame Praxis für uns selbst und andere bringen kann.
Meine MBSR-Kurse per Videokonferenz finden in kleinen Gruppen von maximal 6 Teilnehmenden statt.



Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit

Weitere Erfahrungen

Meditationspraxis seit 1997

Coaching

Metta-Meditation

Konzentратiv-Meditation

Analytische Meditation

Vipassana-Meditation

Mahamudra-Meditation

Buddhistische Psychologie

Yoga

Systematisches Studium des Buddhismus

Diverse Meditationsklausuren / Schweigeretreats

Adresse

22419 Hamburg

01795267430

info@astrid-wronsky.de

<http://www.astrid-wronsky.de>