

Astrid Wronsky

MBSR-Lehrerin

Für mich bedeuten Meditation und Achtsamkeit eine ungemein bereichernde Lebensweise. Unabhängig von äußeren 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.

Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit

Weitere Erfahrungen

Meditationspraxis seit 1997
Coaching
Metta-Meditation
Konzentrative Meditation
Analytische Meditation
Vipassana Meditation
Mahamudra Meditation
Buddhistische Psychologie
Yoga
Systematisches Studium des Buddhismus
Diverse Meditationsklausuren / Schweigeretreats



Adresse

22419 Hamburg

6 01795267430

http://www.astrid-wronsky.de