

## 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. 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  
Konzentrationale 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](mailto:info@astrid-wronsky.de)

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