VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Frank-Uwe Reinhardt



Achtsamkeitstrainer
MBSR-Lehrer
Qi Gong Lehrer

Achtsamkeitstraining in der Natur - Auf ruhigen Wegen ohne ein bestimmtes Ziel, so ist die Zeit da, oft übersehenes zu entdecken, über kleine Wunder zu staunen, zu meditieren.
Einen besonderen Platz nimmt die Praxis der achtsamen Körperarbeit in und mit der Natur mit Übungen aus dem Qi Gong ein.
Deep Rest - Tiefes Ruhen Eine Meditationspraxis in der liegenden Haltung unterstützt die anstrengungslose Achtsamkeit, das bedingungslose Loslassen und so reines Gewahrsein erleben zu können.

Achtsamkeitsausbildung
Arbor Seminare

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen
Zusatzqualifikation

Weitere Erfahrungen
Achtsamkeitstraining in der Natur
Qi Gong Lehrer
Sport - Mentalcoach
Wanderleiter DAV
Famiiliengruppenleiter DAV

Adresse
Gebirgspionierstraße 50

82481 Mittenwald

+49 8823 9368333
+49 1723612833
frank-uwe@achtsamepfade.de

https://www.achtsamepfade.de