

## 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.



**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

https://www.achtsamepfade.de