

Beate Preißler

Pharmazeutisch-techn.-Assistentin
zertif. MBSR-Lehrerin
MSC-Trainerin

In einem alten buddhistischen Text heißt es: "Den Dingen geht der Geist voran; der Geist entscheidet..."
Wenn wir ein paar Momente innehalten, bemerken wir, dass das stimmt.

Aus "Erleuchtung finden in einer lauten Welt von Jack Kornfield: "Geduldig und mutig lernten die Menschen im Kurs, fest verankert auf der Erde (Anmerk.Beate: oder auf einem Stuhl vor dem Rechner :) zu sitzen und sich der Anspannung im Körper oder im Geist zu stellen, ohne davor wegzulaufen. Die endlosen Geschichten des Geistes, die Sturmflut der Gefühle wie Angst, Wut, Trauer, Sehnsucht...über sich hinwegfluten zu lassen und sie dann langsam und achtsam sein- oder loszulassen."

Jeder und jedem Teilnehmenden im Kurs auf unterschiedliche Weise zu unterstützen, einen sicheren Raum miteinander zu schaffen, die Ermutigung zum So-Sein-dürfen und Interesse an jeder*m Einzelnen, das bringe ich mit. Den Rest lernt Ihr Geist, Ihr Körper und Ihr Herz in seiner ganz eigenen Zeit.

Achtsamkeitsausbildung

Kurs-Erfahrung auch mit Menschen mit (schweren) Erkrankungen oder deren Angehörige

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2017
regional tätig

Erfahrung in:
Gesundheitsmanagement

Veröffentlichungen

Achtsamkeitsmeditation: Innehalten und die Gegenwart wahrnehmen

https://www.mediosapotheke.de/wp-content/uploads/2020/08/ONKOVISION_1_20_Seite30_33.pdf

Achtsamkeit und Mitgefühl: Mit sich und dem Leben verbunden sein

https://www.mediosapotheke.de/wp-content/uploads/2020/08/ONKOVISION_1_20_Seite30_33.pdf



Adresse

Monbijouplatz 2

10117 Berlin

☎ 030-8471256663

✉ b.preissler@mediosapotheke.de

<http://www.mediosapotheke.de/achtsamkeit>

0/08/Seiten-aus-1811-Neurovision-Jan19-Berlin-
V04-RZ.pdf