

Mascha Blankschyn

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR-Lehrerin

Traumasensibler Coach

MSC-Lehrerin

Als ich anfing zu meditieren wurde mir bald klar, dass die Prinzipien der Achtsamkeit wie eine Anleitung für ein gutes Leben sind: Mit einem stabilen Inneren kann ich den Wogen und Wellen des hektischen Alltags standhalten und dadurch in einem empathischen, liebevollen und ruhigen Miteinander mit mir selbst und meinem Umfeld sein.

Achtsamkeitsausbildung

zertifizierte MBSR-Lehrerin, Institut für Achtsamkeit

MSC-Lehrerin (Arbor)

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge

Zusatzqualifikation

Weitere Erfahrungen

Studientage, Wandertage, Fortbildungen für Lehrer*innen

Veröffentlichungen

Mom & Om. Mama meditiert. Selbstliebe leben mit Kindern.

<https://www.penguin.de/Taschenbuch/Mom-und-Om-Mama-meditiert/Mascha-Blankschyn/Yuna-Publishing/e622308.rhd>

3 Minuten Achtsamkeit. Das Kartenset

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1067965720>

Interview für die DAK über achtsame Handynutzung

<https://www.youtube.com/watch?v=nLP8eCeKLuA>

Interview bei der TK: "Ich plädiere dafür, dass wir wieder mehr entschleunigen"

<https://www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/gesundheits-apps/ich-plaedierte-dafuer-dass-wir-wieder->



Adresse

Schloßstraße 4

50226 Frechen

📞 01635120396

✉️ hey@monkeymind.love

<http://www.monkeymind.love>

mehr-entschleunigen-2163432