

Mascha Blankschyn

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR-Lehrerin
Traumasensibler Coach
MSC-Lehrerin

Als ich anfang 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

Studenttage, 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