

## Martin Garreis

Achtsamkeitscoach

Mein Name ist Martin Garreis.

Seit über 10 Jahren habe ich Erfahrung in der Achtsamkeitsmeditation.

Anfangs war es vor allem der ZEN Weg, der mich sehr begeistert hat und daher durfte ich bereits eine Reihe von Retreats (Sesshins) im ZEN-Kloster DAIHIZAN FUMONJI in Niederbayern besuchen.

Mein Weg führte mich schließlich zu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction / Stressreduktion durch Achtsamkeit) in der sich westliche und säkulare buddhistische Psychologie auf einer ganz wundervollen Art und Weise vereinen.



### Adresse

Bachwörth 6a  
82275 Emmering

☎ 015231922429

✉ martin.garreis@live.de

<http://www.im-wesentlichen.de>