

## Sibylle Meier

MBSR Lehrerin  
Natur Coach  
angehende Psychologin

In meiner Arbeit nutze ich, neben dem klassischen MBSR-Gruppenkurs, die Natur als Co-Coach. Ich kombiniere dabei die wohltuenden Effekte der Natur auf den Menschen mit Achtsamkeitsübungen. Die Natur bietet uns die Möglichkeit, die eigene Wahrnehmung zu verfeinern und so mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Mit Hilfe dieser Kombination von klassischen Achtsamkeitsübungen und dem Wahrnehmen in der Natur, möchte ich es Ihnen erleichtern, ebenfalls Achtsamkeit zu (er)leben.

### Achtsamkeitsausbildung

- MBSR bei: IAV Köln (Institut für Achtsamkeit und Veränderungskultur)
- Mindfulness Teacher Training Course (MTTC) bei Christopher Tittmus und Ulla König

### Weitere Erfahrungen

Wanderleiterin im Deutschen Alpenverein e.V.



### Adresse

Bonn

✉ [info@lebendig-achtsam.de](mailto:info@lebendig-achtsam.de)

<http://lebendig-achtsam.de>