

## 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

IAV Köln  
Institut für Achtsamkeit und Veränderungskultur

### Weitere Erfahrungen

Wanderleiterin im Deutschen Alpenverein e.V. ☐☐



### Adresse

Königswinterer Straße 272  
53227 Bonn

☎ 0176 72207619

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

<http://lebendig-achtsam.de>