

Cornelia Lichtner

MBSR-, Achtsamkeits- und Yogakurse

Achtsamkeit ist für mich eine Basiskompetenz, die wir alle in unserer hektischen und fordernden und zugleich immer abgelenkteren und selbst-entfremdeten Welt brauchen. Mein Anliegen ist es, meine Kursteilnehmer zu unterstützen, über Achtsamkeit wieder in Kontakt mit sich selbst, ihren Bedürfnissen und Ressourcen und ihrer Lebendigkeit zu kommen. Kurse auf Anfrage, gerne auch Einzelbegleitung und Online.

Achtsamkeitsausbildung

Rüdiger Standhardt, Odenwald-Institut

Sprachen

Englisch, Deutsch

Adresse

Schlossstrasse 85

77815 Bühl

☎ 01795386180

✉ info@meinstressundich.de

<http://www.meinstressundich.de>