

Kerstin Hauska

Dipl. Sportökonom univ.
Zertifizierte MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin für
Stressbewältigung, Stressmanagementtrainerin,
Mentalcoach
Weitere Trainerlizenzen: Tennis, Faszien-Fitness,
Gesundheit & Fitness

Ich bin Kerstin... und davon überzeugt, dass wir mit
aufrichtiger und wirklicher Achtsamkeit gemeinsam in
einer besseren und warmen Welt leben können – mit
mehr Mitgefühl, Wertschätzung und Liebe! Dich möchte
ich gerne auf deinem individuellen Weg unterstützen, mit
Belastungen, Schmerzen oder anderen
Herausforderungen besser umzugehen und ein
stressreduziertes, achtsames und bewusstes Leben für
mehr Lebensqualität führen zu können. Ich freue mich,
von dir zu hören!
Herzlichst, Kerstin

Achtsamkeitsausbildung

MBSR: Institut für Achtsamkeit/ Linda Lehrhaupt
Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung,
Stressmanagementtrainerin: Fitmedi Akademie



Adresse

Im Loh 1

82041 Oberhaching

☎ 01739726195
✉ info@wirklich-achtsam.de

<http://wirklich-achtsam.de>