

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!

Achtsamkeitsausbildung

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



Adresse Im Loh 1

82041 Oberhaching

% 01739726195

http://wirklich-achtsam.de