VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Sina Lumpe



MBSR-Lehrerin
Referentin in der Erwachsenenbildung
Systemische Lerntherapeutin

Als berufstätige Mutter dreier Kinder mitten im großstädtischen Leben weiß ich, was Stress bedeutet und welche unschönen Seiten von mir er zu Tage fördern kann. Regelmäßig zu meditieren, vor allem aber Achtsamkeit in meinen Alltag zu integrieren, hilft mir, auch diese Anteile in mir freundlich anzunehmen und gleichzeitig wieder mehr der Mensch zu sein, der ich sein will.
Andere auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit und einem anderen Umgang mit Stress begleiten, ist mein Anliegen als MBSR-Lehrerin.

Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit

Adresse

Ackermannstr. 36

22087 Hamburg

015751977674
kontakt@ruhegeist.de

http://www.ruhegeist.de