

## Beate Bethke

Sozialpädagogin HFS  
Töpferin und Ausbilderin  
Kursleiterin SVEB1

Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele in der Meditation und im Yoga faszinieren mich, die eigenen Möglichkeiten mit diesem Weg des mbsr entdecken und nutzen - neugierig und achtsam und wohlwohrend mit sich selbst - bewusst loslassen und wahrnehmen, was da ist in diesem Moment - von Atemzug zu Atemzug und von Moment zu Moment. Diese heilsamen Möglichkeiten zu teilen mit anderen Menschen bewegt und motiviert mich, das mbsr zu teilen und weiterzugeben.

## Sprachen

englisch, französisch, deutsch



## Adresse

Birkenweg 13  
2553 Safnern

☎ +41786093373  
✉ beate.bethke@gmx.net

<http://in-stille-sein.ch>