

## Ewa Bors

### Lehrerin

Mein Verständnis als MBSR Lehrerin beruht auf einer Praxis, welche durch Liebe zu mir selbst und nicht durch einen Selbstoptimierungsgedanken genährt wird.

Als Lehrerin übe ich Achtsamkeit mit Schülerinnen und Schülern seit 15 Jahren und bitte ebenfalls MBSR Kurse für Erwachsene an.

### Achtsamkeitsausbildung

AISCHU - Achtsamkeit in der Schule bei Vera Kaltwasser

Lehrerin/Trainerin für Achtsamkeit und MBSR bei Dipl. Psych. Gerd Metz Zentrum für Entwicklung und BewusstSein Nürnberg

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge  
Zusatzqualifikation