

Manuela Busch

Referentin, Justitiarin

MBSR-, Achtsamkeits- und Meditationslehrerin

Stressfreier durch den Tag! Ich freue mich, dich auf dem Weg raus aus dem Autopiloten zu verbessertem Wohlbefinden und Entspannung begleiten zu dürfen. Du lernst in dem Kurs einfache Übungen kennen, deine gegenwärtigen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken zu beobachten, ohne zu bewerten. Die verschiedenen Techniken unterstützen dich im Alltag in unruhigen Zeiten trotzdem innere Ruhe zu bewahren, klar zu sein, kraftvoll und damit mehr Lebensqualität, Zufriedenheit und Gesundheit zu erleben.

Sprachen

Deutsch



Adresse

Letteweg 52

58640 Iserlohn

☎ 01725746080

✉ kontakt@manuelabusch.de

<https://www.achtsamkeit-manuela-busch.de>