

Rahel Gersch

Lehrerin

Seit vielen Jahren sind Achtsamkeit, Meditation und Yoga Teil meines Lebens. Immer wieder in die Wahrnehmung des Moments zurückzukehren hilft mir, ganz bei mir selbst zu sein und im Alltag Ruhe und tiefe Freude zu finden. Als Lehrkraft arbeite ich oft mit anderen Lehrkräften, da ich die besonderen Anforderungen an diesen Beruf kenne, und habe auch schon an Schulen Kurse angeboten. Grundsätzlich sind meine Gruppen aber für alle offen.

Achtsamkeitsausbildung

MBSR-Lehrerin (Institut für Achtsamkeit)



Adresse

Berlin

✉ lazuli-meditation@posteo.de

<http://lazuli-meditation.de>