

Veronika Schantz

Senior Teacher (Level 3)

MBSR-Lehrerin
Sachbuchautorin, Redakteurin für div.
Achtsamkeitsmagazine

Mein Ansatz in drei Zitaten:

1. "Wer nicht auf sein Herz hört, sondern nur auf das, was er denkt, kommt in Teufels Küche, das heißt in das Reich der klugen Gedanken, die man für die Wirklichkeit hält." (Sylvia Wetzel)
2. „Die Fragen, nicht die Antworten, machen das Wesen des Menschen aus.“ (Erich Fromm)
3. "Es gibt kaum etwas im menschlichen Dasein, das dem Menschen so sehr und in einem solchen Ausmaß ermöglicht, Distanz zu gewinnen, wie der Humor.“ (Viktor E. Frankl)

Achtsamkeitsausbildung

Rüdiger Standhardt am Odenwald Institut,
Fortbildungen: u.a. bei Jon Kabatt-Zinn, Saki Santorelli,
Florence Meleo-Meyer
Schülerin von Sylvia Wetzel

Weitere Erfahrungen

als Event buchbar:
Die andere Lesung: eine Mischung aus
"Achtsamkeitskabarett", Lesung und
Meditationsanleitung.

Veröffentlichungen

"Bei sich selbst ankommen. Eine achtsame
Entdeckungsreise", Klett-Cotta 2018, 248 Seiten



Adresse

Hohenzollernstraße 97
80796 München

☎ 08091 557124

✉ info@achtsam-leben-lernen.de

<http://www.achtsam-leben-lernen.de>