## Iris Vollkammer

Yogalehrerin
Qi Gong Lehrerin
Achtsamkeitslehrerin

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass authentische Weiterentwicklung und heilsame Prozesse nur dann statt finden können, wenn wir uns selber richtig gut kennen (lernen) und Freundschaft mit uns selber schließen. Dieses Anliegen hat mich angetrieben und dazu geführt, seit mehr als 30 Jahren tief in die Welt des Yoga, des Qi Gong, der buddhistischen Meditation und des MBSR einzutauchen.

### Achtsamkeitsausbildung

Zentrum für Entwicklung und BewusstSein, Gerd Metz

### Weitere Erfahrungen

Yogalehrerin seit 1988
Qi Gong Lehrerin seit 2016
Meditationslehrende seit 1999