

## Jana Schulz Senior Teacher (Level 3)

Achtsamkeitstrainerin und Meditationslehrerin 'Achtsamkeit und Mitgefühl' IOKAI-Shiatsutherapeutin Diplom-Architektin

Seit November 2023 zurück, nach 33 Jahren im Ausland. 'Das Meditieren', Einkehr, Stille, dies hat in all den Jahren mich immer wieder zurück verbunden mit dem 'Inneren-zu-Hause' und dem 'des Ganzen'. Dankbar bin ich, dieses über die MBSR-Kurse und mit meinem Vertiefungstraining 'Achtsamkeitsmeditation und Mitgefühl' weitergeben zu dürfen.

## Achtsamkeitsausbildung

- + 2011 HU Hoge School Utrecht, Niederlande
- + 2017-2019 MMTCP 'Mindfulness Meditation Teacher Certification Program' bei Tara Brach und Jack Kornfield u.a., Kalifornien

## Weitere Erfahrungen

- Trainings für Studenten
- viele individuelle Trainings
- seit 1997 Vipassana und Metta Liebende Güte Meditation
- das Feminine

## Sprachen

Niederländisch, Englisch, Deutsch



Adresse
Senftenberger Straße 17
02977 Hoyerswerda

6 00491629792117☑ j.schulz@live.nl

https://www.janaschulz.nl