

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
- Tanzen

Sprachen

Niederländisch, Englisch, Deutsch



Adresse

Senftenberger Straße 17

02977 Hoyerswerda

☎ 00491629792117

✉ j.schulz@live.nl

<https://www.janaschulz.nl>