

Christiane Hochgürtel

Yoga- und Achtsamkeitslehrerin

- Tätigkeit im Yogaforum Düsseldorf und freiberuflich als Yoga- und MBSR-Lehrerin
- Arbeit mit dem Atem hat für mich einen großen Stellenwert
- 4jährige Yoga-Ausbildung (BDY/EYU)
- MBSR-Ausbildung bei Gerd Metz in Nürnberg
- 17 Jahre Lehrerin für Sonderpädagogik mit Unterricht auf Basis der Achtsamkeit (AISCHU)
- Nachdem ich das Schulsystem verlassen habe, ist es mir heute ein Herzensanliegen Yoga und Achtsamkeit in die Welt zu bringen.

Achtsamkeitsausbildung

MBSR bei Gerd Metz;
AISCHU bei Vera Kaltwasser;
Referentin für achtsamkeitsbasierte LehrerInnenbildung (AVE)

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge

Sprachen

Englisch, Deutsch



Adresse

53894 Mechernich

✉ kontakt@mein-svadharna.de

<http://www.mein-svadharna.de>