

Heike Hornung

Dozentin in der Erwachsenenbildung
Lehrerin
Physiotherapeutin

Seit 2013 unterstütze ich Menschen dabei, mit den Herausforderungen des Lebens entspannter, gelassener und mitfühlender umzugehen. Mein Angebot umfasst MBSR-Kurse, Achtsamkeits-Kurse, Workshops und Bildungsurlaube. Im Mittelpunkt meiner Veranstaltungen stehen der freundliche Umgang mit sich selbst und die Stärkung der Fähigkeit, mehr Leichtigkeit ins Leben einzuladen.

Achtsamkeitsausbildung

Ich habe meine MBSR-Ausbildung im Achtsamkeitsinstitut Ruhr bei Petra und Jörg Meibert absolviert.

Weitere Erfahrungen

Achtsamkeitstrainerin "Potentialentfaltung durch Achtsamkeit" bei Jürgen Kalweit
Achtsamkeitstrainerin
"Achtsamkeitsbasiertes Selbstmitgefühl" bei Doris Kirch



Adresse

Käthe-Schaub-Weg 22

44388 Dortmund

☎ 0231/6900350
☎ 0174/750 41 83
✉ info@entspannter-denn-je.de

<http://www.entspannter-denn-je.de>