

Mandy Bludovsky

MBSR- und Achtsamkeitslehrerin
Kommunikationsdesignerin

unfolding mind – unter diesem Namen biete ich, Mandy Bludovsky, MBSR- und Achtsamkeitskurse (nach Jon Kabat-Zinn) in Hamburg und Umgebung an. Ich möchte Menschen dabei unterstützen, eine Achtsamkeitspraxis in den Alltag zu integrieren, besser mit Stress umzugehen sowie ein bewussteres und somit ausgeglicheneres Leben zu führen. Die Kurse finden in Kleingruppen (6–8 Teilnehmer:innen) statt.

Achtsamkeitsausbildung

ZEB Nürnberg
Zentrum für Entwicklung und BewusstSein

Sprachen

Deutsch



Adresse

20099 Hamburg

☎ 01736208586

✉ hallo@unfoldingmind.de

<http://www.unfoldingmind.de>