

Monika Reinhart

Diplomkauffrau im Bereich Logistik/Finanzen.

Ich glaube, die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren und den Weg zu innerem Frieden zu finden, macht die Welt zu einem friedlicheren Ort. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht diesen Weg.

2018 habe ich im Zuge einer Lebenskrise einen tieferen Zugang zu Meditation gefunden. Ich fühlte mich damals erst machtlos ausgeliefert.

Durch Achtsamkeit fand ich einen Weg zu innerer Ruhe und Frieden. Ich habe selbst einen Einfluss darauf, wie ich mich fühle und den Wunsch, diese Erkenntnis weiterzugeben.



Achtsamkeitsausbildung

Ausbildung zur
MBSR- und Achtsamkeitslehrerin im Oktober 2024
erfolgreich am Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart (ZAS)
abgeschlossen

Adresse

<http://www.vhs-hochtaunus.de>