

Julia Kern

Achtsamkeitslehrerin, MBSR-Lehrerin i.A., Coach für Stressmanagement

Ich bin überzeugt, dass chronischer Stress nicht einfach "zum Leben dazugehört". Man kann etwas gegen Daueranspannung und Erschöpfung tun, und Achtsamkeit kann dich in allen Lebensbereichen stärken. Meine MBSR-Reise begann vor 10 Jahren und hat mir gezeigt, wie viel sich verändert, wenn man bewusster mit sich umgeht. Heute begleite ich andere auf ihrem Weg zu mehr Gelassenheit.

Achtsamkeitsausbildung
Achtsamkeitszentrum Berlin



Adresse

Nicolaistr. 23

12247 Berlin

☎ 0170 - 81 95 480

✉ hallo@juliakern.net

<https://www.juliakern.net>