

Janina Diaz Lanzinger

Assistenzärztin Psychosomatik

Seit meinem Studium der Medizin begleitet mich Achtsamkeit als wertvolle Lebenskunst. Zunächst fand ich 2012 durch Yoga zur Achtsamkeit. Später folgten ein MBSR und ein MSC Kurs. Sowohl als Mutter als auch in meinem beruflichen Kontext als Assistenzärztin in der Psychosomatik bereichert die achtsame Haltung mein Leben. Der achtsame Umgang mit meinen Mitmenschen und mir selbst ist mir ein bedeutsames Anliegen und ich erfülle mir als MBSR Lehrerin den Wunsch diese wertvolle Erfahrung zu teilen.

Achtsamkeitsausbildung

Zentrum für Entwicklung und BewusstSein in Nürnberg bei Gerd Metz

Psychotherapie und Kliniken

Ärztl. Psychotherapeut/in



Adresse

Richelstraße 16

80634 München

☎ 017624591845
✉ janina-mbsr@gmx.de