VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Silke Bülte



MBSR-Lehrerin , MSC-Lehrerin
Entspannungspädagogin
Diplom-Oecotrophologin

Mit meinen Kursen, die Achtsamkeit und Mitgefühl verkörpern, unterstütze ich Sie dabei, einen neuen Umgang mit Stress und schwierigen Lebenssituationen zu finden und mit sich selbst Freundschaft zu schließen, Diese Qualitäten und Ressourcen haben mir auf meinem Weg in schwierigen Lebensphasen stets geholfen. In meinen Kursen ist es mir wichtig, einen Raum zu öffnen, in dem die Teilnehmer so sein dürfen wie sie sind.

Achtsamkeitsausbildung
Rüdiger Standhardt (Giessener Forum)

Weitere Erfahrungen
MSC-Achtsames Selbstmitgefühl
PNT- Positive Neuroplastizität nach Dr. Rick Hanson
Trauma-Sensitive Mindfulness nach David Treleaven

Adresse

53129 Bonn

0151 21822112
info@mbsr-silkebuelte.de

http://mbsr-silkebuelte.de