

## 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](mailto:info@mbsr-silkebuelte.de)

<http://mbsr-silkebuelte.de>