

## Christine Schwarz

Kinesiologin (ITPK)  
Lifecoach

„Seit ich denken kann beschäftigt mich die Frage: Wie gehe ich gesund mit schwierigen Emotionen um. So, dass ich von einer Beunruhigung bewußt in eine Besinnung komme. Wenn ich zur Besinnung komme, finde ich auch eine Antwort mit Herz und Verstand. In diese Erfahrung kann ich vertrauen.“

Stationen:

14 Jahre Einzelberatung in meiner Praxis für Achtsamkeitsbasierte Lebensberatung und Kinesiologie haben den Grundstein für die Arbeit als Achtsamkeitstrainerin gelegt. Erfahrung in ca. 20 Jahren eigener Meditationspraxis (Tibetischer Buddhismus) haben mich zu dem Wunsch geführt, die Meditation ganz pur und frei von Religion und Esoterik in unsere Welt zu bringen.

## Achtsamkeitsausbildung

Rüdiger Standhardt



## Adresse

Schulbergredder 2 b  
22399 Hamburg

☎ 040 - 59 35 33 14

✉ [hallo@mbsr-meditation-hamburg.de](mailto:hallo@mbsr-meditation-hamburg.de)

<http://www.mbsr-meditation-hamburg.de>