

Johannes Buchmann

MBSR-Lehrer (Institut für Achtsamkeit)
Informatik- und Mathematikprofessor

Achtsamkeitsmeditation unterstützt mich seit langem dabei, mit den Herausforderungen meines Lebens umzugehen und bereichert mich enorm. Das möchte ich gerne an Interessierte weitergeben. Nach meiner Ausbildung zum MBSR-Lehrer biete ich jetzt MBSR-Kurse und andere Achtsamkeitskurse an. Grundlage sind meine Ausbildung, meine persönliche Erfahrung und die wachsende wissenschaftliche Evidenz, welche die Wirkung der Achtsamkeit belegt.

Achtsamkeitsausbildung
Institut für Achtsamkeit

Weitere Erfahrungen

Über 30 Jahre Universitätsprofessor und 6 Jahre als Vizepräsident für Forschung der TU Darmstadt.

Veröffentlichungen

Meditationen im Alltag

<https://jetztzeit-darmstadt.de/meditationen-im-alltag>

Engagierte Achtsamkeit

<https://jetztzeit-darmstadt.de/engagierte-achtsamkeit>

Neun Haltungen der Achtsamkeit

<https://jetztzeit-darmstadt.de/neun-haltungen-der-achtsamkeit>

Dankbarkeit

<https://jetztzeit-darmstadt.de/dankbarkeit>

Aufmerksamkeit

<https://jetztzeit-darmstadt.de/aufmerksamkeit>



Adresse

Georgenstraße 40
64297 Darmstadt-Eberstadt

✉ mail@jetztzeit-darmstadt.de

<http://jetztzeit-darmstadt.de>