Astrid Wronsky

MBSR-Lehrerin

Für mich bedeuten Meditation und Achtsamkeit eine ungemein bereichernde Lebensweise. Unabhängig von äußeren Gegebenheiten, können wir Gelassenheit und inneren Frieden erreichen. In meinen Kursen ist mir neben allen grundlegenden Inhalten wichtig, immer wieder den Bezug zum Alltag herzustellen - und möglichst die Freude zu vermitteln, die diese heilsame Praxis für uns selbst und andere bringen kann.

Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit

Weitere Erfahrungen

Yoga□□Metta-Meditation□□Konzentrative Meditation□□Analytische Meditation□□Vipassana Meditation□□Syste

Adresse

22419 Hamburg

01795267430
info@astrid-wronsky.de

http://www.astrid-wronsky.de