Anne-Kathrin Stitz

MBSR-Lehrerin
Yoga-Lehrerin
BFRB-Mentorin

Nach vielen Jahren als Führungskraft in der Wirtschaft liegt mir eines besonders am Herzen: In diese schnelle und leistungsorientierte Welt mehr Raum für Stille, Bewusstheit & Mitgefühl zu bringen. In meiner Arbeit verbinde ich Neurowissenschaft, Psychologie und Spiritualität – mit dem Anliegen, dass du dich verbunden fühlst und der Welt mit Vertrauen & Mitgefühl begegnest. Denn es braucht in dieser turbulenten Zeit Menschen, die gut geerdet sind, einen klaren Geist und ein liebendes Herz haben.

Weitere Erfahrungen

Traumasensible Achtsamkeit, traumasensibles Yoga und Coaching für neurosystemische Integration

Adresse

25813 Husum

0151-22198152
hi@amyundom.de

https://www.amyundom.de/bfrb-free