

# Einführung in Unified Mindfulness



**7** Stunden für mehr

Konzentration

Klarheit

Equanimität

## Was

Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen und Techniken des Unified Mindfulness Meditation Systems kennen, entwickelt von einem der derzeit weltbekanntesten und innovativsten Mediations-Meistern, Shinzen Young. Ein System geprägt von Klarheit, Transparenz und Alltagstauglichkeit wie kein anderes.

## Wofür

Für eine verbesserte Lebensqualität durch

- mehr Erfüllung & Lebensfreude
- besseren Umgang mit leidvollen Erfahrungen (physisch & psychisch)
- erhöhte mentale Performance
- Selbstkenntnis & inneres Wachstum

## Wo

In den Räumlichkeiten der Praxis Dr. Dr. Golling & Kollegen Agnes Bernauer Str. 67 80687 München.

## Wann

Fortlaufende Kurse. Bei Interesse bitte nächsten Starttermin erfragen.

DI Vormittag 9.00 -10.00.

DO Abend 18.00-19.00

oder nach Vereinbarung für Einzelunterricht oder geschlossene Gruppen.

## Info

[info@nmt-muenchen.com](mailto:info@nmt-muenchen.com)

0152 53876473

## Mitwem

Natalie Knospe, M.Sc. Psych., langjähr. Yoga & Meditations-Lehrerin. Kontinuierliches und umfangreiches Training/Ausbildung im Unified Mindfulness System.