

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.

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

oder

per Live-Online Streaming.

Wann

Fortlaufende Kurse. Bei Interesse bitte nächsten Starttermin erfragen.

Oder nach Vereinbarung für Einzelunterricht oder geschlossene Gruppen.

Info

info@mind-training-institut.de

0152 53876473

Mit wem

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