



Abb. 1 Die Sitzmeditation ist eine der drei formalen Achtsamkeitsübungen in einem MBSR-Kurs (Symbolbild). Quelle: Kirsten Oborny, Thieme Gruppe

Der Moment als Ziel

Mit gezieltem Achtsamkeitstraining steht bei einem **MBSR-KURS** (Mindfulness-based Stress Reduction) der Umgang mit Stress im Mittelpunkt.

✦ Karin Krudup, Sylke Känner

KURZ GEFASST

- 1 MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) dient zur Stressreduktion durch Achtsamkeitstraining, das in einem achtwöchigen Kurs vermittelt wird.
- 2 Ein MBSR-Kurs setzt sich vor allem aus drei formalen Übungen, informellen Übungen für den Alltag und Psychoedukation zusammen.
- 3 Zentral in einem MBSR-Kurs ist, das gegenwärtige Erleben gemeinsam zu erforschen, Erfahrungen zu teilen und die gemeinsame Menschlichkeit zu erkennen.

Mehr inneren Raum spüren, sich ruhiger fühlen, mehr Eindrücke aufnehmen, sich mit dem Leben auch in unangenehmeren Phasen verbunden fühlen und spüren, wie der Atem langsamer fließt – auf der Erfahrungsebene sind das die am häufigsten formulierten Empfindungen von Teilnehmenden eines Achtsamkeitstrainings.

Aus einer neurophysiologischen Perspektive, die Stephen W. Porges in der Polyvagal-Theorie formulierte [1], lernen Achtsamkeitspraktizierende die unterschiedlichen Zustände des autonomen Nervensystems zu erkennen (siehe S. 14).

Beispielsweise veränderte sich dieser Zustand für viele Menschen in Deutschland nach dem Shutdown aufgrund der Corona-Pandemie: Schlagartig änderte sich das eigene, gemeinsame, berufliche und öffentliche Leben – für einige verbunden mit beispielsweise Sorge um Angehörige oder finanziellen Schwierigkeiten. Die große Herausforderung war und ist dabei auch, dass sich die Situation immer wieder recht unvorhersehbar verändert. Diese Ungewissheit aktiviert das sympathische Nervensystem. Das Innehalten in der Achtsamkeitspraxis bringt die Praktizierenden mit dem Erleben in Kontakt – sie erkennen den Zustand des autonomen Nervensystems. Sie üben, diesem Erleben wertfrei zu be-

gegen. Das hört sich im ersten Moment einfach an, braucht aber sehr viel Übung und Geduld sowie eine gute Anleitung und Begleitung in der Achtsamkeitspraxis. Die Praktizierenden nähren den ventralen Vagus und erkennen die Fähigkeit der Selbstregulation und der Verbundenheit mit allen Menschen – zum Beispiel in einem MBSR-Kurs. In diesem achtsamkeitsbasierten Training stehen Übungen wie der Bodyscan sowie Übungen für den Alltag im Mittelpunkt.

Die Startstunde von MBSR

Mindfulness-based Stress Reduction, kurz MBSR, oder übersetzt: Stressbewältigung durch Achtsamkeit, ist weltweit das bekannteste Achtsamkeitstraining, das in seiner Wirkung sehr gut erforscht ist (siehe S. 50).

Entwickelt wurde MBSR Ende der 1970er-Jahre von dem US-amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Massachusetts (USA). Als er an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts arbeitete, bemerkte er, dass chronisch kranke Patientinnen und Patienten, für die keine weiteren medizinischen Optionen verfügbar waren, häufig auf sich allein gestellt blieben. Man sagte ihnen, sie müssten nur lernen, mit ihren Schmerzen und Symptomen umzugehen. Aber niemand konnte ihnen sagen, wie. Inspiriert durch die eigene buddhistische Meditationspraxis entwickelte Jon Kabat-Zinn das MBSR-Programm mit der Zielsetzung, konkrete Hilfestellungen zum Umgang mit Schmerzen, unangenehmen Erfahrungen oder allgemein mit Stress zu geben. Sein Anliegen war es, die jahrtausendealte Meditationspraxis mit Fragestellungen der etablierten Medizin, des Gesundheitswesens und der Wissenschaft zu verbinden. Das Thema Stress stellte er als ein zentrales, gesellschaftlich relevantes Phänomen in die Mitte des Kurses. Die Teilnehmenden erforschten und reflektierten über die Kursdauer, ob und wie ihnen Achtsamkeit im Umgang mit Stress helfen kann. Die formale Praxis erhielt dadurch einen direkten Alltagsbezug. Von der ersten Stunde an war es somit zentral, dass MBSR ein konfessionsfreies Konzept ist, dass es Alltagsbezug hat und wis-

senschaftlich fundiert ist. Heute ist MBSR in der Gesellschaft weit verbreitet und wird in zahlreichen Bereichen angeboten – im Gesundheitswesen, im Businessbereich oder im pädagogischen Feld. Es wendet sich an Menschen, die

- präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen,
- ein Burnout erlebt haben und in der Wiedereingliederung sind,
- schwere Schicksalsschläge verkraften müssen wie Verlust der Arbeit, Trennung, Krankheit oder Verlust eines geliebten Menschen,
- sich für die Achtsamkeitspraxis interessieren und neugierig sind.

Das Herzstück im MBSR-Programm ist die Achtsamkeitspraxis.

Wie läuft MBSR ab?

MBSR ist ein achtwöchiges Trainingsprogramm und besteht aus folgenden Punkten:

- acht Kurseinheiten von 2,5–3 Stunden
- ein Tag Achtsamkeitspraxis (ca. 6 Stunden)
- ein Vor- und Nachgespräch
- tägliche Praxis einer der drei formalen Achtsamkeitsübungen (ca. 45 Minuten)
- Psychoedukation sowie Praktizieren informeller Achtsamkeitsübungen

Formale Übungen sind jene, für die man sich gezielt Zeit und Raum nimmt (siehe Abschnitt „Die drei formalen Achtsamkeitsübungen“). Es wird jene Achtsamkeitsübung täglich ca. 45 Minuten geübt, die zuletzt im Kurs eingeführt wurde. Informelle Übungen sind jene, die im Alltag eine achtsame Haltung fördern (siehe Abschnitt „Achtsamkeit im Alltag und Psychoedukation“).

Im Vorgespräch werden Motivation und Erwartungen an den Kurs besprochen, gesundheitliche Fragen geklärt (körperlich und psychisch) und die Bereitschaft, in diesen acht Wochen täglich eine Zeitstunde für formale und informelle Achtsamkeitspraxis einzuplanen. Die Teilnehmenden erhalten für die drei großen Achtsamkeitsübungen Audioaufnahmen. Diese unterstützen die tägliche Praxis.

Die drei formalen Achtsamkeitsübungen

Die erste Achtsamkeitsübung ist der Bodyscan, der im Liegen ausgeführt wird. In dieser Körperwahrnehmungsübung wandern die Teilnehmenden, mit der Aufmerksamkeit beginnend beim linken Fuß, durch den ganzen Körper und nehmen die Körperempfindungen in den einzelnen Körperregionen wahr, ohne zu bewerten oder zu verändern. In der dritten Kurswoche kommen die achtsamen Körperübungen dazu, die aus dem Yoga-Bereich stammen. Dabei handelt es sich um einfache Dehnungs- und Halteübungen, die im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt werden. Im fünften Kurstermin wird die lange Sitzmeditation von 40–45 min eingeführt und in das tägliche Übungsprogramm aufgenommen. Für diese formalen Übungen braucht es Raum, in den sich die Teilnehmenden aus dem Tun des Alltags zurückziehen und sich nur dafür Zeit nehmen, der Übung zu folgen sowie mit sich selbst in Kontakt zu sein.

HINTERGRUNDWISSEN

Was ist Achtsamkeit?

Der achtsame Kontakt mit dem Hier und Jetzt bedeutet, die Einmaligkeit jedes Augenblicks zu erleben und zu erkennen. Es geht nicht um ein intellektuelles Verstehen, es geht nicht darum, Lösungen zu finden. Achtsamkeit lässt uns über die Sinne in die Fülle des gegenwärtigen Moments eintauchen: sehen, riechen, schmecken, hören, tasten. In der Achtsamkeitspraxis werden die mentalen Faktoren, das Denken und Fühlen, als sechstes Tor der Wahrnehmung hinzugefügt.

Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als das Gewahrsein, das entsteht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment richten – ohne zu bewerten oder zu urteilen [4].

Achtsamkeit im Alltag und Psychoedukation

Aber es geht in der Achtsamkeitspraxis nicht um einen Rückzug von der Welt. Damit dieses präzente und offene Dasein auch mehr und mehr im Alltag seine Wirkung entfalten kann, werden die formalen Übungen durch informelle Übungsaufgaben im Alltag ergänzt. Woche um Woche erhalten die Teilnehmenden Vorschläge, wie sie in ihrem üblichen Tag achtsam sein können: beim Aufstehen, beim Duschen, in Beziehung und in Kommunikation mit anderen, bei der Wahrnehmung von angenehmen und unangenehmen Erlebnissen und schließlich auch in stressigen Situationen. Zum Beispiel erforschen die Teilnehmenden in der sechsten Kurswoche das eigene Verhalten in schwierigen Kommunikationssituationen mit Fragen wie: Was sind Automatismen im Sprechen und Zuhören, und was bedeutet achtsame Kommunikation im Alltagsgespräch?

Psychoedukative Elemente zu verschiedenen Themen unterstützen das Verstehen und Einordnen der eigenen Erfahrungen, der Dynamik von Stresserleben und der hilfreichen Qualitäten von Achtsamkeit. Diese Themen sind: Wahrnehmung, Stresserleben, Kommunikation, Selbstfürsorge, Freundlichkeit und Mitgefühl mit sich und anderen, Etablierung einer täglichen oder regelmäßigen Praxis und Umgang mit Hindernissen.

Kernaspekte des MBSR-Kurses

Neben den Übungselementen gibt es noch weitere Wirkmechanismen und Qualitäten, die einen MBSR-Kurs ausmachen.

Gegenwartsbezug statt Ursachenanalyse

Im MBSR-Kurs geht es nicht um kognitives Erklären oder das Suchen nach Ursachen in der Biografie. Die Achtsamkeitspraxis setzt immer genau am gegenwärtigen Erleben an. Dort zeigen sich die Muster, die wir individuell erlernt haben, oder die uns Menschen generell ausmachen. Wenn wir uns Raum geben und lernen, aufmerksam hinzuschauen und hinzuspüren, können wir diese erkennen. Zum Beispiel kann die Erfahrung von Unruhe oder Ungeduld Abwehrreaktionen auslösen, welche die Unruhe weiter verstärken (siehe Kasten „Erfahrungsbericht“).

Begleitung statt Behandlung

MBSR-Lehrende verstehen sich genauso wie die Teilnehmenden als Übende und mit ihnen auf Augenhöhe. Sie unterrichten aus

HINTERGRUNDWISSEN

Wie wird man MBSR-Lehrender?

Um MBSR-Lehrender zu werden, ist eine eigene mindestens zweijährige regelmäßige Praxis Voraussetzung. Die Ausbildung dauert 18 Monate mit 28 Präsenztagen. Inhalt der Weiterbildung ist das Verstehen und Verkörpern des MBSR-Konzeptes mit seiner grundlegenden Haltung von Mitgefühl und Akzeptanz, Verkörperung von Achtsamkeit und die Kompetenz, Achtsamkeitsübungen anzuleiten.

den eigenen Achtsamkeitserfahrungen heraus. Sie legen ihre Rolle als aktive Experten ab [2] und versuchen einen Raum zu schaffen, der Erfahrungen und Entdeckungen möglich macht. So berichten zum Beispiel MBSR-Lehrende in ihren Kursen auch von ihren eigenen Erfahrungen in der Achtsamkeitspraxis und deren Bedeutung für das eigene Leben. Die Teilnehmenden lernen daher auch „am Modell“ und durch die bereits gelebte Achtsamkeit der Kursleitung.

Achtsamkeitsbasiert statt achtsamkeitsorientiert

MBSR ist ein achtsamkeitsbasiertes Programm: Achtsamkeit ist Grundhaltung, Methode und Praxis zugleich. Im Vergleich ist bei achtsamkeitsorientierten Verfahren und Psychotherapien Achtsamkeit eine ergänzende Methode und Technik, eingebettet in den jeweiligen Therapieansatz (zum Beispiel in der Dialektisch-Behavioralen Therapie DBT). Das Lehren von Achtsamkeit setzt daher auch eine eigene regelmäßige Praxis voraus.

Gemeinsam erforschen statt Lösungen suchen

Es geht bei MBSR darum, das gegenwärtige Erleben und damit auch den eigenen Geist, die Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken gemeinsam zu erforschen, Erfahrungen zu teilen und die gemeinsame Menschlichkeit zu erkennen, die in allen Erfahrungen erkennbar werden kann. Gemeinsame Menschlichkeit bedeutet, dass wir alle das gleiche Nervensystem haben und wir alle im Laufe des Lebens innere Muster entwickeln, um zu überleben. Wir möchten alle glücklich sein und in Frieden leben – grundsätzlich wollen wir also dasselbe. Diese Erfahrungen und Erkenntnisse verbinden uns. Das Mitgefühl mit uns und anderen wird durch dieses Bewusstsein gestärkt.

Die MBSR-Kursleitung stellt im Kurs offene Fragen zum gegenwärtigen Moment, ohne dabei Antworten zu geben. Für diese Art des Gesprächs hat sich der Begriff „Inquiry“ (engl. für [Selbst-]Erforschung) etabliert. Im Gegensatz zur Therapie folgt das Inquiry keinem Ergebnisziel. Es fördert vielmehr die genauere Beschreibung des Erlebten, um daraus Erkenntnisse über sich selbst zu gewinnen: Was war die unmittelbare Erfahrung in einer Übung oder einer Situation im Alltag? Was nehme ich im Körper wahr, welche Gedanken und Gefühle tauchen auf? Was war die Reaktion darauf, zum Beispiel Bewertungen, Überzeugungen, Schlussfolgerungen, Handlungen? Sind diese Reaktionsweisen auch aus dem Alltag bekannt? [2]

Es wird versucht zu verstehen – nicht Lösungen zu finden.

Haltung, Akzeptanz und Beziehungsarbeit

Das genaue Hinspüren und das Erforschen des gegenwärtigen Erlebens berühren viele Dimensionen. Nicht nur Gedankenmuster und -inhalte, Körperempfindungen, innere Bewertungen, Gefühle und Bedürfnisse werden bewusst, sondern auch, wie man damit

ERFAHRUNGSBERICHT**MBSR aus der Sicht einer Teilnehmerin**

Charlotte N. (Name von der Redaktion geändert), 42 Jahre alt, meldete sich zu einem MBSR-Kurs an, um in einer schwierigen Situation Unterstützung zu finden.

Charlotte N.s Hintergrund

Charlotte N. war vertraut mit Entspannungsmethoden und Formen meditativer Bewegung – aber das half ihr in der aktuellen Situation nicht weiter. Sie hatte sich ein Jahr zuvor von ihrem Mann getrennt. Die Entscheidung empfand sie als richtig, aber ihre beiden Kinder litten darunter und zeigten dies immer wieder durch heftige Emotionen. Sie selbst wurde zunehmend dünnhäutig, fühlte sich mitgenommen von dem Leid ihrer Kinder, und die Grenzen zwischen innen und außen verschwammen immer mehr: Sobald eines ihrer Kinder traurig oder aggressiv war, spürte sie diese Emotion sofort in sich selbst. War ein Kollege schlecht gelaunt, sprang dies auch direkt auf sie über.

Im Bodyscan Muster erkennen

Obwohl sie anfangs etwas kritisch war, ob MBSR nicht bloß ein Trend sei, merkte sie rasch, dass der Bodyscan ihr guttat: Nichts tun und nur Dasein, spüren, nichts erreichen oder leisten müssen, sich selbst wahrnehmen. Sie berichtete, dass sie in ihrem Leben beruflich und privat ständig im Tun war. Pausen, einfach nur Dasein, gab es kaum. Diese Einsicht verhalf ihr zu einer wohltuenden Wirkung durch diese Übung. Trotzdem tauchte immer wieder Ungeduld in der Übung auf. Oft schlief sie bei der Übung ein, manchmal fragte sie sich: „Sind 20 Minuten nicht auch genug?“ Gedanken wie diese kamen auch später bei der Sitzmeditation auf. Für sie war das eine große Erkenntnis: Zu bemerken, dass da Ungeduld ist und mithilfe der Kursleitung zu erforschen, was genau Ungeduld ist: Wie drückt sie sich im Körper aus,

welche Gedanken, Emotionen und Impulse gehören zur Ungeduld? Sie merkte, dass sie selbst es war, ihr Geist, der sich schnell immer wieder neue Aufgaben suchte, wenn es gerade nichts zu tun gab – obwohl sie sich sehr nach Zeit für sich sehnte. Ihr wurde im Bodyscan klar, wie wichtig es im Laufe ihres Lebens geworden war, etwas zu leisten. Es folgten weitere Aha-Momente wie diese für sie. In diesen Momenten, so beschrieb sie, verstand sie mehr von sich selbst und lernte, sich ein kleines Stückchen neu – oder tiefer – kennen. Sie konnte prüfen, was sie ändern oder beibehalten wollte, um sich neu ausrichten zu können. Ein Aspekt bei MBSR ist: Je öfter man ein Muster von sich entdeckt und es achtsam wahrnimmt, desto mehr kann es sich nach und nach abschleifen. Charlotte N. begann, sich auf Anraten der Kursleitung nicht mehr über ihre Muster zu ärgern, sondern ihnen humorvolle Namen zu geben, zum Beispiel: „Da war sie wieder, Frau Ungeduld!“ Sie musste schmunzeln – dadurch verlor die Energie die Macht über sie. Es wurde möglich für sie, schwierigen Themen mit Humor zu begegnen. Charlotte N. merkte, dass sie oft streng mit sich und anderen umging. Daraufhin konnte sie mehr Milde und Mitgefühl in sich entwickeln.

Gedanken als geistige Aktivität wahrnehmen

Vor allem in der Sitzmeditation lernte sie, Gedanken wahrzunehmen – einfach als geistige Aktivität und nichts weiter. Sie merkte, wann sie in Gedanken gefangen war und wann sie die Gedanken nur beobachten konnte. So übte sie im Kurs, Gefühle zu benennen und wahrzunehmen. Dieses bewusste Wahrnehmen führte schließlich dazu, dass sich in ihr langsam ein innerer Raum aufbaute, in dem sie mit ihren Emotionen sein konnte, ohne von ihnen sofort überwältigt zu sein. Ihre Dünnhäutigkeit hatte nachgelassen, was für sie die wichtigste Verbesserung durch den Kurs war. Sie hatte eine neue innere Stärke gewonnen und wusste, wie sie diese trainieren konnte.

in Beziehung steht. Welche innere Haltung hat man? Verschließt man sich vor dem, was man erlebt? Möchte man die Erfahrung nicht haben? Oder möchte man diese eine schöne Erfahrung immer wieder erleben und sucht aktiv danach? In beiden Fällen nimmt man seine Erfahrungen nicht in aller Offenheit wahr, sondern wählt aus, bewertet, unterdrückt und versucht, zu erzeugen. Damit ist man im Stress-Modus, nicht im natürlichen Seins-Modus, in dem sich Entspannung, Raum und Weite zeigen. Schlüsselfragen an sich selbst lauten daher immer wieder: Kann ich die Erfahrung, so wie ich sie gerade erlebe, freundlich annehmen? Kann ich auch mit Schwierigem einfach sein, ohne verändern zu wollen? Freundlichkeit und Mitgefühl, eine freundliche innere Haltung zu entwickeln, sind wesentliche Qualitäten der Achtsamkeit.

Hilfe zur Selbsthilfe statt Langzeitbegleitung

Die Übung der Achtsamkeit und auch der erforschende Umgang mit den auftauchenden Erfahrungen im Inquiry wird in den acht

Wochen des Kurses intensiv geübt. Die Teilnehmer werden so Experten für das eigene Erleben und einen hilfreichen Umgang damit. Vor allem durch den Alltagsbezug werden sie in die Lage versetzt, einen mehr und mehr kompetenten und hilfreichen Umgang mit eigenen Belastungen zu entwickeln. Nach acht Wochen Training ist der Kurs abgeschlossen, und die eigene Reise beginnt. Die Teilnehmenden werden am letzten Kursabend darin begleitet, eine individuell für sie passende weitere Achtsamkeitspraxis zu definieren. So kann der Schwerpunkt zum Beispiel auf einer regelmäßigen Sitzmeditation liegen oder in der informellen Praxis. Außerdem werden Möglichkeiten und Empfehlungen zur weiteren Vertiefung aufgezeigt wie lokale Meditationsgruppen.

Sorgfältige Begleitung zwischen Kurs und Therapie

MBSR ist keine Therapie, sondern ein Trainingsprogramm. Es kann eine Therapie sinnvoll ergänzen, diese aber bei psychischen Erkrankungen nicht ersetzen. Da durch die Achtsamkeitspraxis keine inhaltspezifischen Fähigkeiten trainiert werden, sondern universelle Geistesfähigkeiten in Bezug auf Wahrnehmung, Erleben, Bewusstheit und innere Haltung, wird die Teilnahme an einem MBSR-Kurs in vielen psychotherapeutischen oder medizinischen Behandlungen empfohlen.

Fazit

Die Teilnahme am MBSR-Kurs vermittelt einen fundierten Einstieg in die Achtsamkeitspraxis und durch den starken Alltagsbezug ist die Wirkung unmittelbar spürbar. Es entsteht Raum, Erkenntnis und Wahlmöglichkeit. Über den MBSR-/MBCT-Verband (www.mbsr-verband.de) kann man deutschlandweit zertifizierte MBSR-Lehrende und auch Ausbildungen finden. ●

☐ Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1166-2810>

☒ Literatur

- [1] Porges SW. Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation und ihre Entstehung. Paderborn: Junfermann; 2010
- [2] Mundle G. Vortrag bei der MBSR-Konferenz 2018, Thema: Sucht – Wenn das Belohnungssystem die Führung übernimmt
- [3] Dana D. Die Polyvagal-Theorie in der Therapie. Den Rhythmus der Regulation nutzen. 2. Aufl. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst; 2019
- [4] Kabat-Zinn J. Full catastrophe Living. New York: Delacorte Press; 1990
- [5] Kabat-Zinn J, Williams M. Achtsamkeit - Ihre Wurzeln, ihre Früchte, Freiburg: Arbor; 2013



KARIN KRUDUP

Karin Krudup ist Pädagogin, Senior Teacher MBSR, Ausbildungsleiterin für die MBSR-Ausbildungen im deutschsprachigen Raum (D, AUS, CH) am Institut für Achtsamkeit, MBCL-Lehrerin und Ausbilder, Taijiquan- und Qigong-Lehrerin, Mitglied im Entwicklungsteam „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft in Thüringen“ (www.achtsamehochschulen.de)

sowie Ausbilderin und Supervisorin. Sie gehört zu den Pionierinnen für MBSR und Achtsamkeit in Deutschland und bietet im Bielefelder Raum dazu Seminare und Kurse an.

E-Mail: post@karin-krudup.de

Internet: www.karin-krudup.de, www.institut-fuer-achtsamkeit.de



SYLKE KÄNNER

Sylke Känner, Diplom-Pädagogin, ist seit 2016 Trainerin für Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Stressbewältigung, zertifizierte MBSR- und MBCL-Lehrerin, MCP-Lehrerin (Mindful-Compassionate Parenting), Tai Chi-Lehrerin (BVTQ), Coach (NT, Uni Bielefeld) und anerkannte Präventionskursleiterin der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen. Sie hat an der Entwicklung der für MBSR-Lehrende gültigen Qualitätsstandards des MBSR-/MBCT-Verbandes in Deutschland mitgewirkt und hat Erfahrung als Achtsamkeitstherapeutin in der Klinik für achtsame Depressionsbehandlung der Asklepios Klinik Hamburg-Harburg. Heute arbeitet sie als selbstständige(r) Achtsamkeitstrainerin und -Coach im Großraum Hamburg.

Heute arbeitet sie als selbstständige(r) Achtsamkeitstrainerin und -Coach im Großraum Hamburg.

E-Mail: info@sylke-kaenner.de

Internet: www.sylke-kaenner.de