



DYNAMIC MINDFULNESS

ZEN-BASIERTES TRAINING FÜR
— KÖRPER UND GEIST —

Dynamic Mindfulness ist eine Zen-basierte Yogaschule in Berlin-Kreuzberg, die zeitgemäßes holistisches Zen-Yoga, Meditation-Workshops sowie Yogalehrer-Ausbildung für Frauen und Männer jeden Alters und Hintergrunds anbietet.



DIE AUSRICHTUNG DER SCHULE ORIENTIERT SICH AN DEN GRUNDSÄTZEN DES ZEN-BUDDHISMUS DIE GLEICHZEITIG ALS BASIS FÜR DAS PRAKTIZIEREN VON DYNAMISCHER ACHTSAMKEIT DIENEN. Darüber hinaus integriert Dynamic Mindfulness im Unterschied zu zahlreichen anderen Mainstream-Yogarichtungen die Erkenntnisse und Einsichten der wissenschaftlichen Forschung in das Fundament der Praxis, die das Bewusstsein mit der Anatomie und Physiologie des Körpers und dem Geist verbindet. Dementsprechend ist Dynamic Mindfulness ein tief begründetes, jedoch sich ständig entwickelndes System für das Training von Atem, Körper und Geist, zugeschnitten auf den Bedarf des zeitgemäßen Lifestyles.

Nur wenige Jahre nach dem Umzug nach Berlin gründete die gebürtige Kroatian Tatjana Mesar Dynamic Mindfulness, um den Bedarf nach einer umfassenden Yogaschule und einem ausführlichen Trainingsprogramm in der Hauptstadt zu stillen. Die Schule ist das Ergebnis eines zwei Jahrzehnte währenden Studiums sowie langjähriger Praxis und Unterricht des Zen Yoga, des Buddhismus und der Achtsamkeitsmeditation, und zwar quer durch die ganze Welt. Die Begeisterung für den professionellen und breiten Zugang zu Körper und Geist dauert bis zum jetzigen Moment ununterbrochen an.

Dank der langjährigen Erfahrung und des Selbststudiums entwickelte Tatjana Dynamic Mindfulness als Programm das fernöstliche Prinzipien der undogmatischen Erkundung, Eigenverantwortung, Achtsamkeitsmeditation sowie Yoga mit den aktuellen Einsichten aus der westlichen Wissenschaft, den biomechanischen Prozessen und der Anatomie des menschlichen Körpers erfolgreich kombiniert.



Der Yogaraum liegt in Kreuzberg, am Tempelhofer Ufer 36 in der Nähe des lebendigen und reizvollen Parks am Gleisdreieck. Dynamic Mindfulness bietet ein umfangreiches holistisches Yoga- und Meditationstraining, sowohl in wöchentlichem Rhythmus als auch im Rahmen der einmonatigen oder einjährigen Yogalehrer-Ausbildungen, in Berlin und im Ausland. Die Gruppengrößen der Einzelstunden sind absichtlich auf die optimalen Teilnehmerzahlen begrenzt, um die persönliche Betreuung und eine ablenkungsfreie Umgebung zu gewährleisten.

Bis heute hat Dynamic Mindfulness mehrere Generationen von Schülern ausgebildet, und wir freuen uns immer wieder auf neue Gesichter in unseren Reihen.



KONTAKT

Anfragen bitte an die Programmdirektorin:
Tatjana Mesar

 info@dynamicmindfulness.de

 +49 015206600755

