

Selbstliebe



nach

Thich nhat Hanh



“Wahre Liebe beginnt
mit der

Achtsamkeit

gegenüber sich selbst.”



“Nur wer sich selbst annimmt, kann auch andere wahrhaftig lieben.”



erfahre, durch

Achtsamkeit

dich selbst zu lieben.



Deine nächsten Schritte:

➔ folge mir hier.

➔ besuche den laufenden Kurs
“Achtsamkeit und Meditation”

schnuppern

➔ Buche den Kurs:
“Achtsamkeit & Meditation
für Anfänger :innen”

Raum geben

