

**Martine Dittz**  
geb. 19. August 1965, 3. Klasse

**2007/2008**  
Anwältin für Familienrecht, Scheidungs- und Erbsachen

Im Jahr 2008 hat sie sich als Mitglied der „Mutter Courage“ in der  
gemeinsamen Bewegung  
Anwältinnen für Frauen, Kinder und Jugendliche engagiert

Seit 2010 ist sie als Lehrerin an der Grund- und Mittelschule  
engagiert. Außerdem ist sie als Lehrerin an der  
Hochschule für Musik und Theater Mainz tätig. Seit 2015 ist sie  
als Lehrerin an der Grund- und Mittelschule Mainz tätig.



**Martine Fritze**  
Gewalttäter - persönliche entwicklung - lebensthema

Seit 2010 ist sie als Lehrerin an  
der Hochschule für Musik und Theater  
Mainz tätig. Seit 2015 ist sie  
als Lehrerin an der Grund- und  
Mittelschule Mainz tätig.

**Sarah Kersch**  
Aktuelle Zeit - 2015/2016



**BewusstSein**  
persönliche entwicklung  
LebensKünste



## Meditation und Yoga

Meditation hat in den letzten Jahren einen enormen Aufschwung erlebt. Neben dem Phasenraum, der sich in der letzten Zeit entwickelt hat, sind auch die Möglichkeiten der Anwendung der Meditation vielfältiger geworden.

Es gibt nun eine Vielzahl von Methoden, die sich an unterschiedliche Bedürfnisse angeschlossen haben. Die meisten dieser Methoden sind jedoch sehr ähnlich und zielen auf das Erreichen eines bestimmten Zustands ab.

*Es gibt einen Raum  
jenseits von richtig und falsch,  
dort begegnen wir uns.* — Rumi

## Achtsamkeitstage

Achtsamkeitstage sind eine hervorragende Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen. Sie sind eine großartige Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen. Sie sind eine großartige Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen.



## Achtsamkeitskurse

**HRM in München**  
Kontakt: [hrm@hrm.de](mailto:hrm@hrm.de)

Die Achtsamkeitskurse sind eine großartige Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen. Sie sind eine großartige Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen. Sie sind eine großartige Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen.

*Achtsamkeit bedeutet auf eine be-  
stimmte Art aufmerksam zu sein,  
bewusst, im gegenwärtigen Augenblick  
und ohne zu bewerten.* — Jon Kabat-Zinn

## Achtsamkeit für Kinder

Achtsamkeit für Kinder ist eine großartige Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen. Sie sind eine großartige Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen. Sie sind eine großartige Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen.

## Schwerpunktseminare zur persönlichen Entwicklung

Die Schwerpunkte sind eine großartige Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen. Sie sind eine großartige Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen. Sie sind eine großartige Möglichkeit, um sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu unterstützen.

**Individuelle Einzelkurse**

