



### **Claudia Kaltenbach**

Als Sprachberaterin (M.A.) sowie Atem- und Körpertherapeutin in eigener Praxis (seit 2006) begleite ich Menschen in ihren persönlichen Entwicklungsprozessen. Grundlage meiner Arbeit ist die Verbindung von körperorientierter Atemarbeit, Sprechtraining und meditativer Achtsamkeitspraxis. Die Begegnungen mit den Menschen in meiner Praxis und in meinen Kursen erlebe ich als inspirierend, lebendig und oft von tiefen, neuen Einsichten getragen.

Ich praktiziere Meditation seit 2005, bin langjährige Schülerin von Dr. Sylvia Kolk und von ihr autorisierte Stadt-Praxis-Leiterin im Buddhistischen Stadt-Zentrum Hamburg. Die buddhistische Stadt-Praxis ist für mich ein ganz besonderer Herzensort – wir meditieren gemeinsam, lassen uns von der Weisheit der Buddhalehre leiten und schaffen einen Raum von Vertrauen und Freundlichkeit, der uns auch im Alltag trägt.