



Dr. Simone Tosana

Ich komme aus Baden-Württemberg, lebe aber nun schon seit fast 20 Jahren in Bremen. Nach meinem Psychologiestudium habe ich in Pädagogik promoviert und arbeite bei einem großen Bildungsträger als Qualitätsmanagerin. Seit mehr als 20 Jahren meditiere ich als Schülerin von Dr. Sylvia Kolk. Grundlage meiner Meditationspraxis ist eine in die westliche Lebenswelt integrierte Form des Theravada-Buddhismus. Für mich selbst ist die Meditation sowohl Kraftquelle als auch eine Schulung des eigenen Bewusstseins, die mit viel Freude verbunden und immer wieder von Neuem interessant ist.