VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Mathias Gugel

Achtsamkeitstrainer
Facilitator
Diplom-Pädagoge, Erwachsenenbildner

Mein Interesse an Menschen und ihr Wunsch, Verbundenheit zu erfahren, bilden die Basis meiner Arbeit.
In den MBSR-Kursen ist es mir wichtig, mit Struktur, Lebensnähe und Leichtigkeit einen Erfahrungsraum zu eröffnen, in dem Sie sich ihrer aktuellen Lebenssituation bewusst(er) werden können.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam zu erfahren, was Achtsamkeit auch in Ihrem ganz persönlichen Alltag bewirken kann.

Achtsamkeitsausbildung
DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit, Oldenburg

Fortbildungen
Erwachsenenbildung, Achtsamkeit in Unternehmen, Generative Facilitation, achtsamkeitsbezogene Lehrerbildung

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2016
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen
Pädagogin/Pädagoge
Zusatzqualifikation

Sprachen
Englisch, Deutsch

Veröffentlichungen
Fernsehbeitrag im rbb Wie gelingt Achtsamkeit im Alltag?

https://www.achtsamkeit-gugel.de/files/video/rbb-

Adresse
Borstellstr. 14

12167 Berlin

0177 - 794 5856
achtsamkeit@gugelmails.de

http://www.achtsamkeit-gugel.de

beitrag.mp4

Interview mit der DAK Wie gelingt Achtsamkeit in der Familie?

https://magazin.dak.de/innehalten-im-alltag-tipps-fuer-mehr-achtsamkeit/

Interview mit der dpa Was steckt hinter dem Begriff Achtsamkeit?

https://rp-online.de/leben/gesundheit/wie-achtsamkeit-mehr-ruhe-in-den-alltag-bringt_aid-79217159

Interview mit DLF Nova Worum geht´s bei Achtsamkeit?

https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/achtsamkeit straining-gegen-burn-out-was-hilft-wirklich-gegen-den-stress