

Mathias Gugel

Diplom-Pädagoge, Erwachsenenbildner
Achtsamkeitslehrer
Trainer

Achtsamkeitsausbildung

DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit,
Tegelkamp 28, 26131 Oldenburg

Fortbildungen

Diplom-Pädagoge
Fortbildung: Achtsamkeit in Unternehmen, Facilitation

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2016
bundesweit tätig

Erfahrung in
Team- und Organisationsentwicklung

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge
Zusatzqualifikation

Sprachen

englisch, deutsch

Veröffentlichungen

Deutschlandfunk Nova wollte mit mir über Achtsamkeit sprechen.

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

Die DAK-Gesundheit hat mich zum Thema Achtsamkeit in der Familie befragt.

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

RBB-Beitrag zum Thema

<https://www.ardmediathek.de/ard/player/Y3JpZDovL3JiYi1vbmxpbmUuZGUvemliYi8yMDIwLTAxLTl3VDE4OjI3OjAwXzMxMDRjYjBiLThlMmltNGY4Yy1iNTljLWw0NDMxMTdkY2lwZi9hY2h0c2Ft/>



Adresse

Akazienstr. 27
10823 Berlin

☎ 0177 - 794 5856

✉ achtsamkeit@gugelmails.de

<http://www.achtsamkeit-gugel.de>