VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Hanna Tempelhagen

Senior Teacher (Level 3)



Adresse
Humboldtstr. 62

22083 Hamburg

015228993958
ht@themindfulspaces.com

https://themindfulspaces.com/de

Dipl.- Kauffrau, M.A. Positive Psychologie & Coaching
MBSR Lehrererin, MSC Trainerin,
Athletin, Personal Trainerin,

Ich bin Expertin für Mindful Performance im Business & Sport, Trainerin für Mindful Leadership und Positive Psychologie, Trainerin für Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) & Achtsames Selbstmitgefühl (MSC), Pionierin für Mindful Sports & Mindful Running. Als Mindfulness & Mental Performance Coach begleite ich Menschen (u.a. Führungskräfte, Agile Coaches, Leistungs- und ProfisportlerInnen), Teams und Unternehmen - in Einzel-/ Gruppencoachings, Workshops und Trainings.

Achtsamkeitsausbildung
Forum Achtsamkeit, Odenwald Institut

Fortbildungen
Master Positive Psychologie Coaching (PCC, ICF)
Diplom-Kauffrau
Digital Consulant
Culture Change
Agiles Mindset
Achtsamkeit im Sport
Mitgefühl (MSC)

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2010
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Weitere Erfahrungen
Mindful Running
Mindful Sports Performance Enhancement

Sprachen
Englisch, Französisch, Deutsch