

## Hanna Tempelhagen

### Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Dipl.- Kauffrau, M.A. Positive Psychologie & Coaching  
(i.A.)

MBSR Lehrerin, 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 an der DHGS  
(2021-2025)

Diplom-Kauffrau  
Digital Consultant  
Culture Change  
Agiles Mindset  
Achtsamkeit im Sport

### 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



### Adresse

Humboldtstr. 62

22083 Hamburg

☎ 015228993958

✉ [ht@themindfulspaces.com](mailto:ht@themindfulspaces.com)

<https://themindfulspaces.com/de>