

## Birgit Hartmann-Pool

### Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR-Lehrerin  
Psychologische Beraterin  
Tanztherapeutin

### Achtsamkeitsausbildung

Odenwald-Institut bei Renate Kommert, Gabi Junklewitz,  
Yeshe Brost

### Fortbildungen

Tiefes Ruhen | Deep Rest Meditation  
Stressbewältigung

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2020  
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

### Weitere Erfahrungen

Individuelle Workshops und Seminare für Firmen und  
Organisationen zum Thema Achtsamkeit,  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Achtsame  
Kommunikation und Selbstmitgefühl

### Sprachen

Deutsch

### Veröffentlichungen

2026 NDR Visite

<https://www.ardmediathek.de/video/visite/die-kraft-der-stille-so-beeinflusst-ruhe-gehirn-und-immunsystem/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS8wNjYyYjFINy0yNjNjLTQ2NjgtYTYzM S1iZmFiM2ZiNDg5YTc>



### Adresse

Op'n Hainholt 113F

22589 Hamburg

☎ 040 391 092 49

✉ [info@birgit-hartmann-pool.de](mailto:info@birgit-hartmann-pool.de)

<http://www.birgit-hartmann-pool.de>