

## Hanna Voß

### Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Trainerin für Achtsamkeit, Meditation und  
Stressbewältigung  
Sozial- und Kulturanthropologin  
Wirtschaftspsychologin

Ich biete MBSR-Kurse und achtsamkeitsbasiertes  
Coaching für Privatpersonen und Organisationen an.

Mein Fokus liegt dabei auf der Entwicklung von Einsicht  
und Selbsterkenntnis, für ein sinnerfülltes und kraftvolles  
Leben in Selbstfürsorge und mit gesunden Grenzen.

Aktuell biete ich MBSR-Kurse in Berlin und online an,  
sowie mehrtägige Retreats und Kompaktkurse im  
Berliner Umland.

### Achtsamkeitsausbildung

- Ausbildung zur MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn  
bei Beatrice Heller (Arbor Seminare)
- Grundausbildung zur Achtsamkeitstrainerin bei Amrei  
Schwalm u.a. (Arbor Seminare)
- Mind-Body-Medizin am Immanuel Krankenhaus  
Berlin-Wannsee
- Thinking Environment / Time To Think-Coach,  
Ausbildung bei Marion Miketta (2021/2022)
- Neurosystemische Integration – Traumasensibles  
Coaching, Ausbildung bei Verena König (2021/2022)
- Fortbildung "Jump in ACT" – Acceptance and  
Commitment Therapy (2018)
- Buddhistische Einsichtsmeditation Vipassana seit 2010
- Yoga und Meditation seit 2005

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2013  
bundesweit tätig

Erfahrung in  
Gesundheitsmanagement  
Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

### Veröffentlichungen

55+1 Mindful Practices (Co-Autorin)  
<https://www.amazon.de/55-Mindful-Practices-transformie>



### Adresse

Schivelbeiner Straße 43  
10439 Berlin

✉ [mail@hannavoss.de](mailto:mail@hannavoss.de)

<http://hannavoss.de>

rende-Trainingserlebnisse/dp/3750423881