

Hanna Voß

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR-Trainerin

Traumatasensible Coachin

Sozial- und Kulturanthropologin (B.A.) &

Wirtschaftspsychologin (M.Sc.)

Kraftvoll, verbunden und handlungsfähig bleiben –
gerade auch in turbulenten Zeiten. Wie kann uns das
gelingen?

Die Achtsamkeit hilft uns, einen gesunden Umgang mit
dem eigenen Körper und herausfordernden Emotionen
zu entwickeln. Aus der ewigen Gedankenspirale
auszusteigen. Und dadurch immer mehr Wahlfreiheit im
eigenen Leben zu erlangen.

Für ein sinnerfülltes Leben in Selbstfürsorge,
Verbundenheit und mit gesunden Grenzen.

Achtsamkeitsausbildung

- MBCT (2024)
- MBSR (2018-2019)
- NI Neurosystemische Integration – Traumatasensibles
Coaching (2021/2022)
- Yin Yoga-Lehrerin (2022/2023)
- Time To Think-Coach (2021/2022)
- NARM-informierter Coach (2025)
- Vipassana Meditation (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

Psychotherapie und Kliniken

Weitere Erfahrungen

- Design Thinking / Human Centered Design im sozialen
und kulturellen Sektor
- Co-Entwicklerin der g3-Methode: gemeinsam
Gesellschaft gestalten



Adresse

Schwiebusser Str. 9

10965 Berlin

✉ mail@hannavoss.de

<http://hannavoss.de>

Veröffentlichungen

Die 4 Klassiker der Stressreaktion: Fight, Flight, Freeze & Fawn

<https://hannavoss.de/blog/f/das-abc-meiner-arbeit-f-wie-fight-flight-freeze-fawn>

Warum der Kopf beim Meditieren so gerne denkt

<https://hannavoss.de/blog/f/warum-der-kopf-beim-meditieren-so-gerne-denkt>

Wie du ein passendes Meditationsretreat findest

<https://hannavoss.de/blog/f/wie-finde-ich-ein-passendes-meditationsretreat>

55+1 Mindful Practices (Co-Autorin)

<https://www.amazon.de/55-Mindful-Practices-transformierende-Trainingserlebnisse/dp/3750423881>