

Hanna Voß

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR-Trainerin

Traumasensible 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.



Adresse

Schwiebusser Str. 9

10965 Berlin

✉ mail@hannavoss.de

<http://hannavoss.de>

Achtsamkeitsausbildung

- MBCT (2024)
- MBSR (2018-2019)
- NI Neurosystemische Integration – Traumasensibles 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

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-findest-ich-ein-passendes-meditationsretreat>

55+1 Mindful Practices (Co-Autorin)

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