

## Dr. med. Claus Michael Wolf

Coach für mentale Gesundheit  
Mediziner  
Theologe

Achtsamkeit ist ein hervorragender Weg zu innerer Ruhe, Klarheit der Gedanken und Selbstmitgefühl. In meinen Augen ein genialer Weg, unseren äußeren und inneren Stressbelastungen etwas entgegen zu setzen und persönliches Wachstum zu fördern.

Mein Herzensanliegen ist es, die Möglichkeiten, die in der Achtsamkeitspraxis stecken, weiter zu geben – im Einzelcoaching, in meinen Kursen wie in Seminaren der betrieblichen Gesundheitsförderung.

### Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit, Linda Lehrhaupt (IAS)

### Fortbildungen

- Master of Health & Resilience Coaching (CoachAkademieSchweiz)
- Mental-Coach (BSA-Akademie)
- Resilienz-Trainer (AHAB-Akademie)
- "Gelassen und sicher im Stress (GKM-Institut für Gesundheitspsychologie)
- Zürcher Ressourcen Modell (ZRM-Training)

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2024  
bundesweit tätig

Erfahrung in:  
Gesundheitsmanagement



### Adresse

Kaiserstraße 75

52080 Aachen

☎ 01717474025

✉ info@clauswolf.de

<http://www.clauswolf.de>