

Anna-Marie Brachmüller

Achtsamkeitslehrerin

Als Mutter eines Kleinkindes weiß ich, wie anspruchsvoll das Leben sein kann. Nachdem ich acht Jahre in der IT-Branche gearbeitet hatte, entschied ich mich für einen neuen Weg und engagiere mich heute ehrenamtlich für geflüchtete Jugendliche. Ich möchte anderen Menschen helfen, mehr Gelassenheit und innere Stärke zu finden.

Achtsamkeitsausbildung

Meine MBSR-Ausbildung habe ich beim Institut für Achtsamkeit (IMA) Juni 2025 abgeschlossen.

Weitere Erfahrungen

Als Mutter eines Kleinkindes weiß ich, wie herausfordernd das Leben sein kann. In einer der schwierigsten Phasen meines Lebens, als ich mich neu orientieren musste, haben mir Achtsamkeitsübungen geholfen, wieder zu mir zu finden. Es war ein tiefes Gefühl der Erleichterung, nichts erreichen zu müssen, sondern einfach nur durch kleine, achtsame Übungen zur Ruhe zu kommen und freundlicher mit mir selbst umzugehen.

Nach acht Jahren in der IT-Branche habe ich mich entschieden, einen neuen Weg einzuschlagen und im sozialen Bereich zu arbeiten. Dafür mache ich zurzeit eine weitere Ausbildung (erlebnisorientierte Familientherapie) und engagiere mich nebenbei ehrenamtlich für geflüchtete Jugendliche.

Meine eigene Geschichte hat mich außerdem dazu inspiriert, meine Erfahrungen als zertifizierte MBSR-Lehrerin weiterzugeben. Ich möchte anderen Menschen helfen, diese wertvollen Werkzeuge zu nutzen, um in ihrem eigenen Alltag mehr Gelassenheit und innere Stärke zu finden.



Adresse

Rubensstr. 84

12157 Berlin

☎ 017655149563
✉ rainbowpanda@posteo.com