

## Hella Göbel

Achtsamkeitstrainerin  
Kursleiterin Shinrin Yoku & Deep Rest  
Touristikerin

Die Wogen des Lebens haben mir zur Achtsamkeit gebracht. Im Laufe einer mehrfachen Brustkrebserkrankung habe ich Akzeptanz, innere Ruhe und Gelassenheit im MBSR gefunden und das Selbstmitgefühl kultivieren können. Gerne inspiriere ich Menschen, wieder zu mehr Gelassenheit im Alltag zu finden und mit sich selbst in Kontakt zu treten. Die Verbundenheit zur Natur und damit uns selbst, ist mir ganz besonders wichtig. Auf Wunsch, kann ich die Achtsamkeitsseminare auch gerne in Englisch anleiten.

### Achtsamkeitsausbildung

Odenwaldinstitut

### Weitere Erfahrungen

Seminarleiterin Waldbaden  
Deep Rest Ausbildung bei Nicole Stern

### Sprachen

Englisch, Deutsch



### Adresse

Am alten Sportplatz 4

61273 Wehrheim

☎ 0151-57 13 79 63

☎ 0151-57 13 79 63

✉ Hella@kunstderachtsamkeit.de

<https://kunstderachtsamkeit.de>