

## Mathias Gugel

Achtsamkeitstrainer  
Facilitator  
Diplom-Pädagoge, Erwachsenenbildner

Mein Interesse an Menschen und ihr Wunsch,  
Verbundenheit zu erfahren, bilden die Basis meiner  
Arbeit.

In den MBSR-Kursen ist es mir wichtig, mit Struktur,  
Lebensnähe und Leichtigkeit einen Erfahrungsraum zu  
eröffnen, in dem Sie sich ihrer aktuellen Lebenssituation  
bewusst(er) werden können.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam zu erfahren,  
was Achtsamkeit auch in Ihrem ganz persönlichen Alltag  
bewirken kann.

### Achtsamkeitsausbildung

DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit,  
Oldenburg

### Fortbildungen

Erwachsenenbildung, Achtsamkeit in Unternehmen,  
Generative Facilitation, achtsamkeitsbezogene  
Lehrerbildung

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2016  
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement  
Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge  
Zusatzqualifikation

### Sprachen

Englisch, Deutsch

### Veröffentlichungen

Fernsehbeitrag im rbb Wie gelingt Achtsamkeit im  
Alltag?

<https://www.achtsamkeit-gugel.de/files/video/rbb->

### Adresse

Borstellstr. 14  
12167 Berlin

☎ 0177 - 794 5856

✉ [achtsamkeit@gugelmails.de](mailto:achtsamkeit@gugelmails.de)

<http://www.achtsamkeit-gugel.de>

beitrag.mp4

Interview mit der DAK Wie gelingt Achtsamkeit in der Familie?

<https://magazin.dak.de/innehalten-im-alltag-tipps-fuer-mehr-achtsamkeit/>

Interview mit der dpa Was steckt hinter dem Begriff Achtsamkeit?

[https://rp-online.de/leben/gesundheit/wie-achtsamkeit-mehr-ruhe-in-den-alltag-bringt\\_aid-79217159](https://rp-online.de/leben/gesundheit/wie-achtsamkeit-mehr-ruhe-in-den-alltag-bringt_aid-79217159)

Interview mit DLF Nova Worum geht's bei Achtsamkeit?

<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/achtsamkeit-straining-gegen-burn-out-was-hilft-wirklich-gegen-den-stress>