Hanna Tempelhagen

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Dipl.- Kauffrau, M.A. Positive Psychologie & Coaching (i.A.)
MBSR Lehrererin, MSC Trainerin,
Athletin, Personal Trainerin,

Ich bin Expertin für Mindful Performance im Business & Sport, Trainerin für Mindful Leadership und Positive Pssychologie, Dozentin und Trainerin für Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) & Achtsames Selbstmitgefühl (MSC), Pionierin für Mindful Sports & Mindful Running. Als Mindfulness & Mental Performance Coach begleite ich Menschen (u.a. Führungskräfte, Agile Coaches, Leistungs- und ProfisportlerInnen), Teams und Unternehmen - in Einzel-/ Gruppencoachings, Workshops und Trainings.

Adresse
Humboldtstr. 62
22083 Hamburg

015228993958
ht@themindfulspaces.com

https://themindfulspaces.com/de

Achtsamkeitsausbildung
Forum Achtsamkeit, Odenwald Institut

Fortbildungen
Master Positive Psychologie & Coaching an der DHGS (2021-2023)
Diplom-Kauffrau
Digital Consulant
Culture Change
Agiles Mindset
Achtsamkeit im Sport

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2010
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Weitere Erfahrungen
Mindful Running □□Mindful Sports Performance Enhancement□□□□

Sprachen
Englisch, Französisch, Deutsch