



Magdalena Geissler
Trainer und Coach
Tel. +49 151 63 48 64 50
magdalena@teamschmie.de

Bewusst durchs Leben gehen

Was biete ich?

- Einführung in das Thema Achtsamkeit
- Einbindung von Achtsamkeit und Meditation im Alltag
- Entspannungstechniken

Wobei hilft es Ihnen?

- Verbesserte Konzentration und Fokus im Arbeitsalltag
- Verbesserung von lösungsorientiertem Denken und Handeln
- Erhöhtes Wohlbefinden
- Bewusstes Agieren (anstatt im Affekt zu reagieren)

Warum ich?

- Ich verbinde in meinen Coachings und Kursen Elemente der Achtsamkeit aus der östlichen mit der westlichen Tradition und kann Sie unterstützen, die für Sie beste Achtsamkeitspraktiken zu identifizieren und in Ihren (Arbeits-)Alltag zu integrieren.

Qualifikation

- ✓ Zertifizierte Meditationslehrerin
- ✓ Reiki Level I zertifiziert
- ✓ 10 Jahre Arbeitserfahrung im Online Marketing, sowie in Beratung von Politik & Entwicklungszusammenarbeit
- ✓ BA in Kultur & Wirtschaft, MA in International Relations
- ✓ Fremdsprachen: Englisch & Spanisch

Kernkompetenzen

- ✓ Erfahrung im Projektmanagement und der Beratung
- ✓ Zertifizierte Ausbildung im Bereich der Achtsamkeit, Energiearbeit und Astrologie
- ✓ Empathisch, aufgeschlossen und begeisterungsfähig
- ✓ Analytisches & strategisches Denken



www.teamschmie.de



[Magdalena Geissler](#)



+49 151 63 48 64 50



magdalena@teamschmie.de

Wie unterstütze ich Sie?

1. Workshop: Achtsamkeit und Meditation im Alltag

Kurze Einführung & praktische Tipps

Für alle, die in das Thema Achtsamkeit hinein schnuppern möchten
(1 Session à 120 Minuten)

2. Meditationskurs

Einführung in die Achtsamkeitspraxis & Meditation

Für alle ohne oder mit wenig Meditationserfahrung, die Achtsamkeit und meditation zu einem Bestandteil ihres Alltags machen möchten.

Ein 6-wöchiger Kurs für Anfänger
(6 Session à 90 Minuten)

3. Meditationskurs II

Vertiefte Achtsamkeitspraxis & Meditation

Für alle mit mindestens 6 Monate Meditationserfahrung, die neue Impulse wünschen und /oder Meditation wieder in ihren Alltag aufnehmen wollen

Ein 6-wöchiger Kurs für Fortgeschrittene
(6 Session à 90 Minuten)

