

# achtsamkeit-im-Leben

## Profil / Vita

### Thorsten Friese

Achtsamkeitstrainer / Sport Mental Coach / Speaker

[www.achtsamkeit-im-leben.berlin](http://www.achtsamkeit-im-leben.berlin)



### *Mehr Kompetenz im Umgang mit Stress.*

Ich begleite Menschen, Teams und Unternehmen auf Ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit und Resilienz, damit Sie mit mehr Spielraum agieren können und ihre Ziele leichter, souveräner und gelassener erreichen.

Ich unterstütze Sie, ihre Erfolgskraft zu entfalten. Als Ihr Coach und Achtsamkeitstrainer begleite ich Sie als Führungskraft oder Ihr Team, um Potenziale gezielt zu nutzen und zu erweitern, damit Sie motiviert und mit Spaß die steigenden Anforderungen im (Berufs-)alltag erfolgreich meistern. Die Effekte werden direkt und nachhaltig in Ihrer täglichen Praxis spürbar.

## Qualifikationen / Ausbildungen

Zertifizierter MBSR-Lehrer – Institut für Achtsamkeit Linda Lehrhaupt; MBCT-Lehrer – Achtsamkeitsinstitut Ruhr Petra Meibert; Sport Mental Coach – Academy of Sport; Fachkraft für Arbeitssicherheit

## Was ich für sie tun kann

Impulsvorträge, Workshops, Seminare, Training, Mentalcoaching

Meine Angebote dienen der nachhaltigen Verankerung von effektiver Selbststeuerung und achtsamen Arbeitstechniken. Sie dienen dem Aufbau von Kompetenz im Umgang mit Stress und der Stärkung der Resilienz.

## Meine Mission

Mit Lebensfreude Menschen zu begleiten, damit sie ihre Ressourcen entdecken und optimal entfalten. Dabei zu unterstützen mehr Klarheit, Freude und Kraft ins Leben zu bringen und damit bewusst und gezielt die Lebensqualität zu verbessern.

Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot und wir werden gemeinsam die für Sie passende Lösung finden.

Rufen Sie mich gerne an: 030 692015140