



## Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu den Achtsamkeit-Seminaren [mindful@work](mailto:mindful@work) und [mindful@leadership](mailto:mindful@leadership):

- Ein großer Gewinn an Klarheit und Impulsen für mich als Person und in meiner Rolle als Führungskraft. Gute Tools für das hektische Business-Geschäft.
- Man selbst erfährt alles über das Thema Achtsamkeit. Tolle Übungen, die man auch im Alltag anwenden kann.
- Du erfährst viel über dich selbst. Du lernst Instrumente kennen, mit denen du dich besser kennenlernen und verstehen kannst.
- Du lernst eine Methode kennen und ausprobieren, die dir persönliche Entwicklung anbietet, die du privat und beruflich nutzen kannst.
- Ich habe viel gelernt über den Umgang mit Kollegen und mit mir selbst. Bin auf Probleme aufmerksam geworden, die mir vorher nicht bewusst waren. Es hat mich sehr zum Nachdenken angeregt.
- Eine Reise zu Ruhe und Achtsamkeit mit Meditation, um beruflich und privat mit mehr Bewusstsein zu agieren.
- Mindfulness scheint für mich ein Weg zu sein, mit dem ich zum einen auf meine eigene Gesundheit achte, und auch fokussierter und effizienter arbeiten kann.
- Ein Seminar, bei dem man nicht nur die Themen kennenlernt, sondern auch Lösungsansätze mitnehmen kann.
- Eine sehr offene Atmosphäre, in der keine konkreten Erwartungen an die Teilnehmer bestehen. Freiraum, sich mit einem neuen Thema auseinanderzusetzen und lernen, sich selbst Freiräume zu verschaffen.
- Jeder kann selbst entscheiden, was er davon mitnimmt. Es gibt die Chance, die Tools anzunehmen und bewusst(er) zu agieren – aber kein „muss“.
- Die verschiedenen Meditationstechniken, von Sitz- über Gehmeditation waren unglaublich befreiend und erfrischend.
- Ich hätte nicht gedacht, dass Meditation mir liegt, aber es hat sich super angefühlt.
- Das Seminar macht Mut, seinen Teil für mehr Menschlichkeit im Berufsalltag beizutragen.
- Den wertvollsten Workshop, den ich innerhalb von 20 Jahren erlebt habe. Ich bin ein absoluter Fan für die Achtsamkeit geworden.
- Es ist eines der sehr wenigen Seminare, die vollumfänglich den Menschen betrachten. Somit die die Nutzung und der Mehrwert auch privat sehr hoch.
- Der Kurs wird nachhaltig ein zufriedeneres Leben sicherstellen (wenn man das Gelernte anwendet).
- Zum Wohle jedes Einzelnen, des Unternehmens sowie der Gesellschaft, sollten dies Erkenntnisse verbreitet werden.
- Trainerin Birgit ist unfassbar professionell und menschlich/emphatisch.
- Ansprechbare Trainerin, die im Bedarfsfall auch persönlich kontaktiert werden kann.
- Aufbereitung und Präsentation der Theorie – hohe Qualität, einfach, durchdacht.

---

### Kontaktdaten:

Birgit Mogler | 60487 Frankfurt am Main

Mobil: 0151 275 29 288 | [birgit@mogler.org](mailto:birgit@mogler.org) | [www.mogler.org](http://www.mogler.org)

Weitere Infos erfahren Sie im XING Profil Birgit Mogler