

## Luisa Marsmann

Köln und Berlin

Expertin für Achtsamkeitspraktiken und Entspannungsmaßnahmen.

»Clarity and decisiveness come from the willingness to slow down, to listen and look at what's happening.« – Pema Chödrön



### Ausbildung / Qualifikationen

- Studium Innopreneurship (M.A.) an der Universität Duisburg-Essen
- Studium Retail Design (B.A.) an der Hochschule Düsseldorf
- Ausbildung zur Yogalehrerin (200 Std., Yoga Alliance zertifiziert)
- Ausbildung zum Breathwork Coach
- Ausbildung zum Sound Meditation Faciliator (80 Std., Yoga Alliance zertifiziert)

### Berufserfahrung

seit 2023 Junior Projektmanagerin und Assistenz der Geschäftsführung bei Mindful Projects Consulting GmbH  
2022 Grafikdesignerin und Content-/Projektmanagerin bei der XU Group in Berlin  
seit 2019 Selbstständig als Yogalehrerin, Breathwork Coach und Sound Meditation Faciliator  
2019 Selbstständig als Grafikdesignerin  
2019-2021 Werkstudentin als Food Fotografin / Grafikdesignerin / Social Media Managerin bei Moruga  
2018-2019 Werkstudentin als Food Fotografin bei Springlane in Düsseldorf

### Arbeitsschwerpunkte

- Konzeption und Durchführung von Workshops, Trainings und Teamevents zu Entspannungsmaßnahmen in Organisationen
- 1:1- und Gruppen-Sessions zu Yoga, Breathwork und (Sound) Meditation
- Achtsamkeitsbezogene Content Creation

### Mindfulness Praxis

seit 2018 Regelmäßige Yoga-Praxis (Vinyasa und Yin)  
seit 2019 Regelmäßige Breathwork-Praxis (Wim Hof, PSYCHEDELIC BREATH®)  
seit 2022 Regelmäßige Meditations-Praxis  
Vertiefung der Meditationspraxis durch Aufenthalt bei Hridaya in Mexiko