

# Bewegte Auszeit

Beate Roesler • 27798 Hude • 015204704776 • [gym.b.roesler@gmail.com](mailto:gym.b.roesler@gmail.com)



## Wenn die Ruhe nicht zu einem kommt ...

... muss man sich zur Ruhe hinbewegen! Ich möchte Ihnen eine Auszeit von Beruf und Alltag ermöglichen. Eine Auszeit durch Bewegung. Mit meinen Kursen und Workshops unterstütze ich Ihren eigenen Prozess, um zu innerer Harmonie und Achtsamkeit zu finden.

*„Manchmal ist es an der Zeit, sich Zeit zu nehmen.“ – Katherina von Balbin*

## Mit äußerer Bewegung zur inneren Ruhe

Bewegung findet überall statt. In interdisziplinären Kursangeboten konnte ich meine Erfahrungen einbringen und jedes Mal auch Neues mitnehmen für folgende Angebote. Dazu zählen unter anderem Gesundheitskurse und Workshops, betriebliche Gesundheitsförderung, Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, Qigong, Tuina, Pilates, Rückenschule, Outdoor Sport, Familiensport und Erlebnispädagogik.

## Mein Erfahrungsschatz

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin Loges Schule Bad Harzburg, 1984

### Lizenzen:

Behindertensport DBSV Hannover, 1989  
Gesundheitsförderung im Kinderturnen DTB Melle, 2000  
Daoyin Yangheng Gong Qigong Wudang Zentrum Bremen, 2005  
Pilates Trainerin DTB Hamburg, 2006  
Progressive Muskelrelaxation AfEuB Hannover, 2012  
Nordic Walking H+F Akademie Leipzig, 2012  
Rückenschullehrerin, H+F Akademie Leipzig, 2014  
Zertifikat Stressmanagement AfEuB Hannover, 2016

## Der erste Schritt ist Ihr Weg zu mir

Besuchen Sie mich auf meiner Homepage unter [beate-roesler.blogspot.de](http://beate-roesler.blogspot.de).  
Dort finden Sie auch aktuelle Kurse und Veranstaltungen.