

„Das schaffe ich noch“ „Gar kein Problem“ „Von nichts kommt nichts“

Entdecken Sie
Ihren
unerschöpflichen
Bewegungs-
spielraum

Wer kennt Aussagen oder Gedanken wie diese nicht? Sie begleiten uns durch den Alltag und gehören zur Normalität, um leistungsfähig zu sein. Signale wie Nervosität, Gereiztheit, Anspannung und chronische Müdigkeit werden dabei akzeptiert. ... und was passiert aber mit dieser Leistungsfähigkeit, wenn man sie mal aus einer anderen Perspektive betrachtet?

„Ich unterstütze Sie bei der Stärkung Ihrer Ressourcen, hin zu mehr Handlungsfähigkeit“, sagt Sabine Burmester, Systemischer Gesundheitscoach, Heilpraktike-

rin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin und Tanz- & Bewegungstherapeutin.

„In meinen ruhigen Praxisräumen arbeite ich mit Privatpersonen methodenübergreifend und ganzheitlich. So kann bei Bedarf – neben dem Gespräch – das persönliche Erleben auch durch Bewegungselemente verdeutlicht werden. Körperliche Symptome wie z. B. Kopf- oder Rückenschmerzen werden dadurch berücksichtigt. Durch meine jahrzehntelange Tätigkeit im Finanzdienstleistungsbereich kenne ich mögliche Stressfaktoren und stimme meine Angebote jeweils ziel-

genau mit Ihnen ab. Das Bewusstsein um den eigenen Bewegungsspielraum ist im privaten Bereich aber auch in Unternehmen ein wichtiger Baustein, um Leistung auf gesunde – und dadurch stabile Weise zu untermauern.

Für Unternehmen biete ich auch Gruppentrainings zu den Themen Stressbewältigung, Burnout-Prävention, Achtsamkeit und Resilienz entweder in Ihren Räumlichkeiten oder in meiner Praxis

an. Gleiches gilt für Einzeltraining & Einzelcoaching speziell für die Führungsebene zur Förderung und den Erhalt der gesunden beruflichen Leistungsfähigkeit.

Bei Interesse nehmen Sie gerne per E-Mail oder auch mittels eines persönlichen Telefonates Kontakt mit mir auf. Sämtliche Daten und Gesprächsinhalte werden aufgrund meiner Schweigepflicht streng vertraulich behandelt und sind für Dritte unzugänglich.

Im Lockdown finden je nach Anliegen meine Angebote persönlich, unter Berücksichtigung der geltenden Hygieneschutzmaßnahmen statt. Nach Absprache biete ich auch Termine per Videokonferenz oder Telefonat an.“



Sabine Burmester

bewegt zur Veränderung

Sabine Burmester – bewegt zur Veränderung

Leisewitzstraße 26

30175 Hannover

Telefon 0511/544 275 70

Mobil 0176/69649739

kontakt@sabineburmester.de

www.sabineburmester.de



Sabine Burmester

bewegt zur Veränderung

Nehmen Anspannung und Erschöpfung zu?
Ich unterstütze Sie bei der Stärkung Ihrer Ressourcen,
hin zu mehr Handlungsfähigkeit.

Telefon 0511 / 544 275 70 · www.sabineburmester.de



© Heiko Preller / foto video audio