

Gesundheit mit Herz aus der Eifel

Mein Name ist Nadine Bottin, 37 Jahre alt, aus der schönen Eifel – tief verbunden mit der Natur und den Menschen hier.

Nach meiner Zeit als Mediengestalterin habe ich durch mein Studium in Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik meinen Weg in die Gesundheitsförderung gefunden.

Heute begleite ich Menschen ganzheitlich – mit Bewegung, Achtsamkeit und Freude.

Ich bin unter anderem Übungsleiterin für Rehasport Orthopädie, Yoga-Trainerin, zertifizierte Waldbade-Mentorin und Trainerin für die Fünf Tibeter®.

Fortbildungen und Fachwissen sind für mich ebenso wichtig wie Menschlichkeit und ein gutes Gefühl im Miteinander.

In meinen Kursen steht der Mensch im Mittelpunkt – mit all seinen Möglichkeiten, unabhängig von Alter oder Fitness.

Lebensfreude, Beweglichkeit und achtsames Spüren sind die Grundlage meiner Arbeit.

Wenn Schmerzen nachlassen, neue Kraft spürbar wird oder einfach ein Lächeln auftaucht, weiß ich: Das ist mein Weg.

Gesundheit bedeutet für mich nicht nur Bewegung, sondern auch Teilhabe, Gemeinschaft und Selbstwirksamkeit.

Ich freue mich, dich auf deinem ganz persönlichen Weg ein Stück zu begleiten.



Nadine Bottin

+49 159 01825597

info@gesundheit-in-balance-eifel.de

Lingscheider Weg 36

53902 Bad Münstereifel