#beshenti #flowtime

flowzone

performed by **SHENTISPORTS**

ESTHER BELL

- Diplom-Sportwissenschaftlerin
- SHENTISPORTS® Mastertrainerin
- Keynote Speakerin
- Personal Functional Trainerin (PFT®)
- UNDER ARMOUR® Ambassador
- Expertin für Stress-Management, Yoga & Entspannungstechniken
- MagentaTV #dabei Coach

Schwerpunkte

- Yoga
- Atmung
- Achtsamkeitsstrategien für den Alltag



Als Sportwissenschaftlerin, MindBody-Coach und Expertin für Stress- und Burnoutprävention ist es Esther eine absolute Herzensangelegenheit, ihre Kunden in ihre Kraft und innere Mitte zu bringen! Die Kombination aus körperlichem und mentalem Training ist für die gebürtige Kölnerin der Schlüssel, um stressbedingte Symptome unterschiedlichster Art in den Griff zu bekommen oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Das Besondere ihres Stressmanagement-Coachings sind die maßgeschneiderten Strategien und Übungen, die perfekt auf die Bedürfnisse und den Lebensstil ausgearbeitet sind. Von 2009 bis 2014 war Esther globale Markenbotschafterin und Werbegesicht für den Sportartikelhersteller Reebok und unterrichtete in über 24 Ländern. Neben ihrer Tätigkeit als Presenterin und Ausbilderin arbeitete Esther bis 2012 als Fitnessredakteurin für das Fachmagazin SHAPE. Esther ist ein wahres Allround-Talent und schafft es mit ihrer Empathie und Lebensfreude ihre Kunden auf einen gesunden Lebensweg zurück zu führen und zu begleiten.

Esther steht ausschließlich dienstags für Coachings zur Verfügung.

"Ziele erreichen, Erwartungen übertreffen."