



Leistungsübersicht Yoga & Entspannung

Yin Yoga & Gentle Yoga in Kleingruppe (Max. 6 TeilnehmerInnen)

1 Einheit	á 75Min.	20€
5 Einheiten	á 75 Minuten	90€
10 Einheiten	á 75 Minuten	180€
Monats Abo		59€

Privatstunde Yoga

Individuell und persönlich

1 Einheit á 60Min.	80,-EUR	1 Einheit á 60Min. mit Begleitperson	100,-EUR
1 Einheit á 90Min.	120,-EUR	1 Einheit á 90Min. mit Begleitperson	140,-EUR

Yoga Nidra

Yoga Nidra kannst du als einmaliges Entspannungsritual buchen oder auf Wunsch zum Erlernen der Übungen mehrfach.

1 Einheit á 45Min.	60,-EUR	1 Einheit á 45Min. mit Begleitperson	80,-EUR
--------------------	---------	--------------------------------------	---------

Autogenes Training oder PMR

Zum Erlernen und Praktizieren der Technik und Redewendungen empfehle ich dir 6-8 Einheiten.

1 Einheit á 60Min.	70,-EUR	1 Einheit á 60Min. mit Begleitperson	90,-EUR
1 Einheit á 90Min.	110,-EUR	1 Einheit á 90Min. mit Begleitperson	130,-EUR

Atemübung bei Schlafstörungen

Lerne in 3 Einheiten Atemtechniken und atembasierte Mediationsformen kennen, die dich bei Ein- und/oder Durchschlafstörungen positiv in einen gesunden Schlaf begleiten können.

1 Einheit á 60Min.	70,-EUR	1 Einheit á 60Min. mit Begleitperson	90,-EUR
1 Einheit á 90Min.	110,-EUR	1 Einheit á 90Min. mit Begleitperson	130,-EUR

Meditieren

Lerne in 6-8 Einheiten Mediationsformen kennen, um dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Je nach Meditationstechnik fokussierst du dich auf Steigerung von Selbstliebe, Achtsamkeit, Konzentration oder Entspannung.

1 Einheit á 60Min.	70,-EUR	1 Einheit á 60Min. mit Begleitperson	90,-EUR
1 Einheit á 90Min.	110,-EUR	1 Einheit á 90Min. mit Begleitperson	130,-EUR

Meditationsabende in der Gruppe

1 Einheit á 60Min.	10,-EUR	10 Einheiten á 60Min.	80,-EUR
--------------------	---------	-----------------------	---------



Leistungsübersicht Coaching

Beratungsgespräch zum Kennenlernen und besprechen der Vorgehensweise bis 45 Min. kostenlos

Einzelstunde

1 Session á 60 Min. 120,- EUR
1 Session á 90 Min. 150,- EUR

Einzelstunde Coaching trifft Meditation

1 Session á 60 Min. 95,- EUR
5 Session á 60 Min. 450,- EUR

Anti-Stress-Coaching I

- 5 Coachingeinheiten im 1:1, persönlich und individuell
- Eine Stunde Supervision zur Selbstreflexion für einen nachhaltigen Erfolg
- Erlernen von Entspannungsmethoden

Investition: EUR 600,00 (inkl. MwSt.) oder 3 x EUR 200,00

Anti-Stress-Coaching II

- 10 Coachingeinheiten oder Supervision im 1:1
- Eine Trainingseinheit auf deinen persönlichen Stress zugeschnitten
- Eine Stunde Supervision zur Selbstreflexion für einen nachhaltigen Erfolg

Investition: EUR 1.200€ (inkl. MwSt.) oder 6 x EUR 200,00

Anti-Stress-Coaching III

- 12 Einheiten Coaching und Supervision im 1:1
- 4 Trainingseinheiten auf deinen persönlichen Stress zugeschnitten
- hoher praktischer Anteil mit vielen Übungen
- Erlernen von Entspannungsmethoden

Investition: EUR 1.600,00 (inkl. MwSt.) oder 6 x EUR 260,00 oder 12 x EUR 140

Burnout Prävention Kurs (Online Programm)

Burnoutfrei – leistungsstark und stressresistent in 6 Monaten

- 20 Einheiten Coaching im 1:1
- hoher praktischer Anteil mit vielen Übungen
- 2 Monate nachhaltige Begleitung inkl. 2 Stunden Coaching im 1:1
- Austausch in geschlossener Facebook Gruppe

Investition: EUR 2.400,00 (inkl. MwSt.) oder 6 x EUR 410,00 oder 12 x EUR 200

Preise für Geschäftskunden auf Anfrage