



Leistungsübersicht Yoga & Entspannung

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

1 Schnupperstunde	15,-EUR
1 Einheit á 75Min.	20,-EUR
10 Einheiten á 75 Minuten	180,-EUR
Monats Abo	59,-EUR

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

Meditationsabende in der Gruppe (Max. 10 TeilnehmerInnen)

Lerne verschiedene Meditationsformen 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.	10,-EUR
10 Einheiten á 60Min.	80,-EUR

Entspannungsmassage & AromaTouch®

1 Einheit á 60Min.	ohne Ätherische Öle	60,-EUR
1 Einheit á 60Min.	mit Ätherischen Ölen	75,-EUR

Preise sind inklusive MwSt.



Leistungsübersicht Coaching & Hypnose

Vorgespräch zum Kennenlernen und besprechen der Vorgehensweise bis 30 Min. kostenlos

Einzelstunde Anti-Stress-Coaching

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

Anti-Stress-Coaching Paket

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

Investition: EUR 620,00

Einzelstunde Coaching trifft Meditation

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

Einzelstunde Hypnose

1 Session á 60 Min. 140,- EUR
1 Session á 90 Min. 170,- EUR

Hypnose Coaching Paket

5 Sessions á 60 Min. 680,-EUR

Burnout Prävention Kurs

6 Sessions à 90 Min. 850,- EUR
12 Sessions à 90 Min. 1650,- EUR

Stressbewältigung Kurs (Online-Programm)

Burnoutfrei – leistungsstark und stressresistent in 6 Monaten

- 20 Einheiten Coaching & Hypnose 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 2.199,-EUR bis 31.12.2023, danach 2399,-EUR

Preise sind inklusive MwSt.
Preise für Geschäftskunden auf Anfrage