

Angebote und Honorarliste : Stand 17.05.2016

ENTSPANNUNG:

ES 01, Autogenes Training Mittelstufe:	65 Euro / Person bei 7 Terminen, je 1,5 Std.	Min. Teilnehmerzahl: 7
ES02, Autogenes Training und mehr : Autogenes Training in Kurzform, Body Scan, Achtsamkeitsübung, Qi Gong, Meditation, Fantasiereise	55 Euro / Person bei 6 Terminen, je 1,5 Std.	Min. Teilnehmerzahl: 7
ES03, Muskelentspannung nach Jakobson, mit Meditation und Fantasiereisen:	40 Euro / Person bei 4 Terminen, je 1,5 Std.	Min. Teilnehmerzahl: 7
ES04, Entspannungs – Workshop 3 Std.:	25 Euro / Person, 3 Std.	Min. Teilnehmerzahl: 7

ACHTSAMKEIT UND MEDITATION:

AM01, Achtsamkeit und Meditation:	40 Euro / Person bei 4 Terminen, je 1,5 Std.	Min. Teilnehmerzahl: 5
--	---	------------------------

SEMINARE UND WORKSHOPS:

SW01, Individuelle Wochenendseminare und Workshops:
An der holländischen Nordseeküste
- Entspannung - Bewegung - Trauer

Konditionen auf Anfrage.

Einzeltraining oder auch in 2er bis 5er Gruppen kurzfristig möglich.....Konditionen auf Anfrage.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG:

BR01, Beratungsgespräch, Einzelperson:	36 Euro / Std.
BR02, Beratungsgespräch, Paare, Gruppe, Unternehmen:	Konditionen auf Anfrage.

LAUFEN UND WALKEN:

LT01, Gesundheitsorientiertes Laufen oder Walken
Einsteigertraining, in Theorie und Praxis.
Motto: „30 Min. Laufen ohne zu schnaufen“
In der Gruppen oder auch als Einzelperson

Konditionen auf Anfrage.

LT02, Lauftraining für Fortgeschrittene, individuelle
Trainingspläne 5 Km, 10 Km, Halbmarathon, Marathon.
In der Gruppen oder auch als Einzelperson

Konditionen auf Anfrage.

REIKI:

RA01, Reiki – individuelle Anwendung, mit Vor und Nachgespräch:

36 Euro / Std.

Bei 5er Karte 150 Euro

RA02, Reiki – Meditation, mit Vor und Nachgespräch:

36 Euro / Std.

Bei 5er Karte 150 Euro

RA03, Reiki - Entspannung / Energie, mit Vor und Nachgespräch:

36 Euro / Std.

Bei 5er Karte 150 Euro

VORTRÄGE:

VT01, Vortrags- und Erlebnisabend: „Raus aus dem Alltagsstress hin zur Ruhe und zur Kraft“!

Konditionen auf Anfrage.

VT02, Vortrags- und Erlebnisabend: „Reiki, die universelle Lebens- und Heilenergie“!

Konditionen auf Anfrage.

VT03, Vortrag: „Trau dich zu trauern“.

Konditionen auf Anfrage.

VT04, Vortrag: „Gesundheitsorientiertes Laufen und Walken“.

Konditionen auf Anfrage.

ERSTE HILFE SÄUGLING / KLEINKINDALTER

EH01, Erste Hilfe und Unfallprävention im Säuglings und Kleinkindalter.
Individuelle Kurse als: Gemischte Teilnehmer oder ausschließlich:
Nur Eltern, Kinderfrauen, Großeltern,
oder Eltern, nach dem Verlust eines Kindes

10 Euro / Person

Termine nach Vereinbarung!