

Kurse vom 8. Januar 18 – 13. April 18

Sportferien: 27.1.18 – 10.2.18, Ostermontag: 2.4.18

Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun, aber andere Ergebnisse zu erwarten.

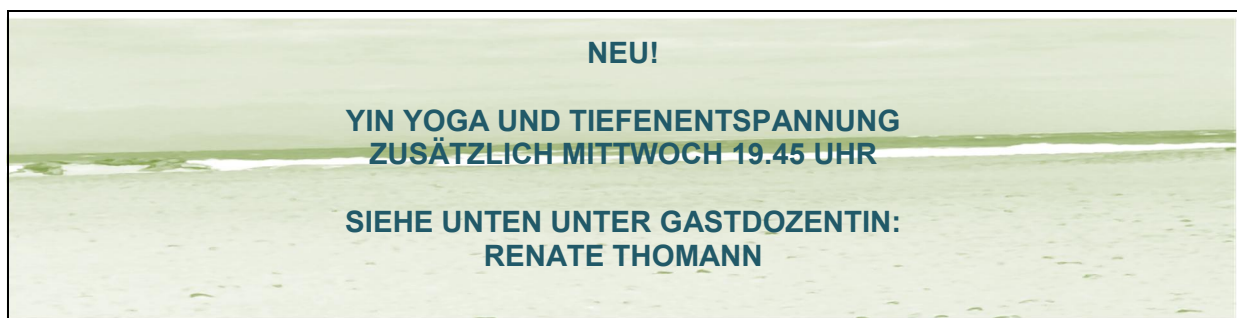
(Albert Einstein)

Einzelsitzungen nach Absprache bei Daniela Michel:

Psychologische Beratung	60 min.	Fr. 130.—
Paarberatung	75 min	Fr. 170.—
Supervision/Coaching	60 min.	Fr. 130.—
Entspannungscoaching	75 min.	Fr. 160.—
Teamsupervision / Gruppensupervision	120 min.	Fr. 400.—
Orientierungssitzung	60 min.	Fr. 80.—

Gastberaterinnen im Atelier, bitte direkt anfragen:

Claire Schumann, www.psychologische-beratungen.ch / Renate Thomann, www.strelax.ch



Fortlaufende Gruppenkurse Leitung Daniela Michel-Gremaud

Ganzheitliches Körpertraining, 12 Lektionen à 70 Min.

Achtsamkeit in Übungen aus Gymnastik, Pilates, Yoga und Atemtechniken sowie integrierte psychologische Inputs

Tag Zeit Kosten

Di 17.45 – 18.55 Fr. 288.—
Do 09.00 – 10.10 Fr. 288.—

Tiefenentspannung, 12 Lektionen à 45 Min.

Yoga Nidra, Achtsamkeitsmeditation, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation (PMR) im Wechsel

Di 19.15 – 20.00 Fr. 264.—
Mi 12.15 – 13.00 Fr. 264.—

Yin Yoga & Tiefenentspannung, 11 Lekt. à 70 Min.

30 Min. Yin Yoga, Geschehen lassen, Meridianbalance, Beweglichkeit Tiefenentspannung (s. oben)

Mo 17.30 – 18.40 Fr. 264.—

Zehner Abonnement für fortlaufenden Kurse, (1/2 Jahr gültig)

Dieses Abonnement mache ich nur, wenn aus gewichtigen Gründen ein regelmässiger Kursbesuch nicht möglich ist!

Fr. 280.—

Kursangebot mit Gastdozentinnen (Bitte Kursdetails direkt bei der jeweiligen Dozentin anfragen!)

YIN YOGA & Tiefenentspannung mit Renate Thomann

Tel. 079 507 85 23 oder www.strelax.ch

Mi 19.45 – 20.55 auf Anfrage

YOGA mit Andrea Scheufele

Tel. 076 574 89 86 od. an.scheufele@gmx.de

Mo 19.00 – 20.30 auf Anfrage
Do 19.15 – 20.45

Neueintritte sind auch während des Quartals möglich. Probelektion nach Absprache

Krankenkassen (Zusatzversicherung) bezahlen an div. Kurse einen Beitrag. Ich informiere Sie gerne.

Austritte aus fortlaufenden Gruppenkursen müssen bis eine Woche vor Quartalsende schriftlich bekannt gegeben werden, sonst läuft der Vertrag weiter!

Daniela Michel-Gremaud, Praxis Atelier Bewegung, Bahnhofstr. 28, 8200 Schaffhausen, www.atelier-bewegung.ch, Tel. 052 685 01 08/ 079 419 80 87 daniela.michel@shlink.ch