

Kurse vom 30. April 2018 – 6. Juli 2018

Feiertage: *Tag der Arbeit 1. Mai 2018, *Auffahrt 10.5.18,
*Pfungstmontag 21.5.18

*Lektionen, die nicht stattfinden wegen der Feiertage, werden selbstverständlich nicht verrechnet.
Falls gewünscht, kann jedoch in der betreffenden Woche als Ersatz eine Lektion an einem anderen
Tag, kostenlos besucht werden!

Der Zimmermann bearbeitet das Holz - der Schütze krümmt den Bogen - der Weise formt sich selbst.

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



Vorschau: Sommerabend – Meditation, Mi, 13. Juni 2018, 18.00 -19.30 für alle!

Fortlaufende Gruppenkurse Leitung Daniela Michel-Gremaud

Ganzheitliches Körpertraining, 9 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. 216.—
Do 09.00 – 10.10 Fr. 216.—

Tiefenentspannung, 9/10 Lektionen à 45 Min.

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

Di 19.15 – 20.00 Fr. 198.—
Mi 12.15 – 13.00 Fr. 220.—

Yin Yoga & Tiefenentspannung, 9 Lekt. à 70 Min.

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

Mo 17.30 – 18.40 Fr. 216.—

Zehner Abonnement für fortlaufenden Kurse, (½ Jahr gültig) NUR IN AUSNAHMEFÄLLEN, NACH ABSPRACHE

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 Be-weg-ung, Bahnhofstr. 28, 8200 Schaffhausen, www.atelier-bewegung.ch, Tel. 052 685 01 08/ 079 419 80 87 daniela.michel@shlink.ch