

Kurse und Einzelsitzungen 14.8.2017 – 28.9.2017

Niemand kann machen, dass du dich minderwertig fühlst, ohne dass du damit einverstanden bist.

(aus der Transaktionsanalyse)

Einzelsitzungen:

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.—

Workshops zu den Themen im Buch „Körper und Psyche in Balance“, Thieme

RAUM - 2.9.2017

Raum brauchst du, um dich grundsätzlich wohl zu fühlen,
Fähigkeiten und Talente optimal zu entfalten,
Bedürfnisse auszuleben und Rückzugsmöglichkeiten zu haben.

Fortlaufende Gruppenkurse	Anz./ Dauer	Tag	Zeit	Kosten
Ganzheitliches Körpertraining 7 Lektionen à 70 Min. Achtsamkeit in Übungen aus Gymnastik, Pilates, Yoga und Atemtechniken sowie integrierte psychologische Inputs		Di Do Do	17.45 – 18.55 09.00 – 10.10 17.30 – 18.40	Fr. 168.— Fr. 168.— Fr. 168.—
Tiefenentspannung 7 Lektionen à 45 Min. Yoga Nidra, Achtsamkeitsmeditation , Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation (PMR) im Wechsel		Di Mi	19.15 – 20.00 12.15 – 13.00	Fr. 154.— Fr. 154.—
Yin Yoga & Tiefenentspannung 7 Lekt. à 70 Min. 30 Min. Yin Yoga, Geschehen lassen, Meridianbalance, Beweglichkeit Tiefenentspannung (s. oben)		Mo	17.30 – 18.40	Fr. 168.—
Zehner Abonnement für fortlaufenden Kurse, (½ Jahr gültig) Dieses Abonnement mache ich nur, wenn aus gewichtigen Gründen ein regelmässiger Kursbesuch nicht möglich ist!				Fr. 280.—

Gastdozentin / Yoga

Bitte Kursdaten direkt bei der jeweiligen Dozentin anfragen!

YOGA mit Andrea Scheufele Tel. 076 574 89 86 od. an.scheufele@gmx.de	Mo Do	19.00 – 20.30 19.15 – 20.45	auf Anfrage
---	----------	--------------------------------	-------------

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 mir bis eine Woche vor Quartalsende
schriftlich bekannt gegeben werden, sonst verrechne ich das folgende Quartal. (s. auch
Teilnahmevertrag) Vielen Dank für Ihr Verständnis!

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