

Kurse vom 13. August 18 – 28. September 18

Man wird nie neues Land entdecken, wenn man immer das Ufer im Auge behält.

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 (für Psychologische Beratung)	60 min.	Fr. 100.—

Gastberaterinnen im Atelier, bitte direkt anfragen:

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

Fortlaufende Gruppenkurse Leitung Daniela Michel-Gremaud

	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	17.45 – 18.55 09.00 – 10.10	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 Lektionen 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) NUR IN AUSNAHMEFÄLLEN, NACH ABSPRACHE			Fr. 280.—

Kursangebote 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 19.30 – 20.40 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