



Einzel Sitzungen 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

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 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. 198.—

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. 216.—
----	---------------	-----------

Spezialkurs GKT, 24.10 – 12.12.18

Dieser Kurs ist von einer geschlossenen Gruppe gebucht

Mi	17.20 – 18.10	Fr. --.—
----	---------------	----------

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 in diesem letzten Quartal willkommen!! Probelektion nach Absprache.

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

Alle fortlaufenden Kurse dauern bis Ende Quartal. **2019 wird es ein neues, anderes Kursprogramm geben!** Bei den Gastdozenten bitte direkt anfragen.

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