



Preise

— AB DEM 15.11.2022 —

Pilates

10er Kurs Pilates (Gruppe ab 6 Teilnehmer)	110,00€
Einzel-Training (Preis pro Stunde)	50,00€
Zu Zweit (Preis pro Stunde und pro Person)	25,00€
Zu Dritt (Preis pro Stunde und pro Person)	18,00€
Fitness Screening (Haltungs- und Bewegungsanalyse inkl. Besprechung und Trainingsempfehlung), ca. 40 min	40,00€
Individueller Trainingsplan (z.B. für zu Hause oder den Urlaub)	25,00€
Einsteigerpaket – empfehlenswert für den Einstieg in einen Kurs (3 Einzelstunden á 60 min inkl. Fitnessscreening)	140,00€
Pilates zum Kennenlernen (Einzelstunde + Fitness Screening), ca. 90 min	70,00€
Probestunde Gruppentraining	Kostenlos

Shiatsu

Shiatsu Ganzkörperanwendung - Erstbehandlung mit Eingangsgespräch - zur Entspannung und zum Energieausgleich - ca. 70 Minuten	75,00€
Shiatsu Ganzkörperanwendung – jede weitere Folgebehandlung – zur Entspannung und zum Energieausgleich - ca. 60 Minuten	55,00€
Shiatsuanwendung für Kopf/ Schulter und Nacken - wohltuend bei Nackenverspannungen und Kopfschmerzen - ca. 30 Minuten	35,00€
Shiatsu Fußbehandlung - zum allgemeinen Energieausgleich und zum Stärken - ca. 20 Minuten	25,00€

Faszienbehandlung

Faszienbehandlung (Myofascial Release) – Erstbehandlung mit Eingangsgespräch – ca. 70 Minuten	75,00€
Folgebehandlung - ca. 60 Minuten	55,00€

Hypnosystemisches Coaching

Hypnosystemisches Erstgespräch mit ressourcenorientierter Problemexploration – ca. 90 Minuten	90,00€
Hypnosystemisches Einzelgespräch – ca. 60 Minuten	60,00€
Hypnosystemisches Gesamtpaket (<i>hypnosystemisches Coaching + Pilates Einzelstunde + Faszien/ Shiatsubehandlung</i>) – 5 Termine zu je 60 Minuten	270,00€
Hypnosystemisches Gesamtpaket (<i>hypnosystemisches Coaching + Pilates Einzelstunde + Faszien/ Shiatsubehandlung</i>) – 8 Termine zu je 60 Minuten	450,00€