



## Preise

— AB DEM 05.01.2026 —

### Pilates

10er Kurs Pilates (Gruppe ab 6 Teilnehmer)	120,00€
Einzel-Training (Preis pro Stunde)	60,00€
Zu Zweit (Preis pro Stunde und pro Person)	30,00€
Zu Dritt (Preis pro Stunde und pro Person)	20,00€
Fitness Screening (Haltungs- und Bewegungsanalyse inkl. Besprechung und Trainingsempfehlung), ca. 40 min	50,00€
Individueller Trainingsplan (z.B. für zu Hause oder den Urlaub)	30,00€
Einsteigerpaket – empfehlenswert für den Einstieg in einen Kurs (3 Einzelstunden á 60 min inkl. Fitnessscreening)	150,00€
Pilates zum Kennenlernen (Einzelstunde + Fitness Screening), ca. 90 min	80,00€
Probestunde Gruppentraining	10,00€

### Shiatsu

Shiatsu Ganzkörperanwendung - Erstbehandlung mit Eingangsgespräch - zur Entspannung und zum Energieausgleich - ca. 70 Minuten	80,00€
Shiatsu Ganzkörperanwendung – jede weitere Folgebehandlung – zur Entspannung und zum Energieausgleich - ca. 60 Minuten	60,00€
Shiatsuanwendung für Kopf/ Schulter und Nacken - wohltuend bei Nackenverspannungen und Kopfschmerzen - ca. 30 Minuten	40,00€
Shiatsu Fußbehandlung - zum allgemeinen Energieausgleich und zum Stärken - ca. 20 Minuten	30,00€

## Faszienbehandlung

Faszienbehandlung (Myofascial Release) – Erstbehandlung mit Eingangsgespräch – ca. 70 Minuten	80,00€
---	--------

Folgebehandlung - ca. 60 Minuten	60,00€
----------------------------------	--------

## 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/ Shiatsu</i> behandlung) – 5 Termine zu je 60 Minuten	270,00€
--	---------

Hypnosystemisches Gesamtpaket ( <i>hypnosystemisches Coaching + Pilates Einzelstunde + Faszien/ Shiatsu</i> behandlung) – 8 Termine zu je 60 Minuten	450,00€
--	---------