

Ganzheitliche Gesundheitspraxis Hannover und Praxis für Yoga & Gesundheit Wennigsen | Hannover

LEISTUNGEN & HONORARE 2020

ORIENTIERUNGS-GESPRÄCH 60 MIN. / 70 EUR

Wenn Sie sich zuerst orientieren möchten über die Möglichkeiten in meiner Praxis: Wir besprechen Ihr Anliegen, Ihre Beschwerden und wie ich Sie am Besten mit multimodalen Methoden unterstützen kann. Erste hilfreiche, gezielte Impulse begleiten Sie bereits nachhause und Sie entscheiden, ob Sie eine weitere Beratung & Therapie in Anspruch nehmen möchten.

EINZELSTUNDEN

-Beratung, Coaching, Training	60 Min./75 EUR
- Ayurveda- & Ernährungs-Beratung	30 Min. 35 EUR/ 60 Min. 75 EUR

BASISPAKET AYURVEDA 225 EUR GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG BEI GESUNDHEITLICHEN BESCHWERDEN

1. AUFNAHMESPRÄCH 90 MIN.
Ich widme mich eingehend Ihrer gesundheitlichen und mentalen Ausgangssituation, Ihren gesundheitlichen Bedürfnissen und Problemen.
Wir definieren gemeinsam unser Behandlungsziel und den Zeitrahmen, wir besprechen das Vorgehen und legen die Auswahl geeigneter multimodaler Ansätze & Methoden fest.

**2. ERSTELLEN EINES BEFUNDBERICHTES &
INDIVIDUELLEN GESUNDHEITSPLANS 60 MIN.**
Ich erstelle Ihren Befund und werte ihn aus, dafür werden 60 Minuten Aufwand zugrunde gelegt.

3. ZWEITGESPRÄCH 90 MIN.
Sie bekommen Ihren Gesundheits- und Therapieplan als Hand-out mit allen Erläuterungen zu Ihrer Behandlungsstrategie. Wir vereinbaren den Folgetermin in 3 – 6 Wochen. In der Zwischenzeit können Sie sich bei kurzfristigen Rückfragen in einem Feedback-Austausch telefonisch oder via Mail an mich wenden.

ERSTER AYURVEDA-FOLGETERMIN MIT AUSWERTUNG 60 MIN. / 75 EUR

Dieser Termin ist wichtig, um nach 3 – 6 Wochen alle erfolgten Maßnahmen gemeinsam auszuwerten, evtl. anzupassen und die gewünschten Behandlungsziele nachhaltig zu gestalten.

PAKET ERNÄHRUNGSBERATUNG 190 EUR

1. ERSTBERATUNG 90 MIN.
Sie kommen gezielt für eine ganzheitliche ayurvedische Ernährungsberatung: ganz nach Bedarf können Sie zunächst eine allgemeine Beratung zu Ihrer Situation bekommen.

2. ZWEITBERATUNG 90 MIN.
In einer zweiten Stunde bekommen Sie darauf aufbauend einen für Sie ausgearbeiteten Ernährungsplan mit individuellem Schwerpunkt; wir besprechen die weitere Vorgehensweise und den Zeitrahmen.
Ich stehe Ihnen begleitend in der Umstellungs- & Umsetzungsphase bei kurzfristigen Rückfragen zur Verfügung (Umfang bis 15 Min. sind inkludiert).

Ganzheitliche Gesundheitspraxis Hannover und Praxis für Yoga & Gesundheit Wennigsen | Hannover

LEISTUNGEN & HONORARE 2020

ERNÄHRUNGSBERATUNG

ERSTER FOLGETERMIN 60 MIN. / 75 EUR

Nach Bedarf vereinbaren wir einen Folgetermin in 3 – 8 Wochen, um weitere Phasen und Anliegen der Ernährung zu klären und die ersten Wochen auszuwerten.

AKUTBERATUNGEN 30 MIN. / 1 EUR/pro Min.

Auch später, wenn sie schon Klientin in meiner Praxis sind, können Sie zwischendurch all Ihre Fragen zu gesundheitlichen Problemen jederzeit klären, wenn Sie Unterstützung brauchen. Telefonisch oder via Mail.

EINZELCOACHING MENTALE BALANCE

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG/TRAINING

1 x 60 MIN. / 75 EUR

5 x 60 MIN. / 350 EUR

Nach einem oder auch mehreren Einzelgesprächen können Sie auch das 5-er Paket nutzen: Ich begleite Sie weitere 5 Stunden zu konkreten Fragestellungen und Lebensthemen, wir definieren gemeinsam Rahmen, Thema & Ziele.

Nähere Infos zu den Inhalten erhalten Sie gerne auf Anfrage.

Sabine Kootsch | Telefon 05109-278 9770 | 0160 84 333 17

www.yoga-wennigsen.de | www.gesundheitspraxis-sabine-kootsch.de

YOGA-EINZELTRAINING & YOGA-THERAPIE

AUFNAHMEGESPRÄCH, ERSTE ÜBUNGEN,
YOGAPROGRAMM & UNTERRICHT

3 x 60 MIN. / 180 EUR

Bei unserem ersten Treffen widme ich mich der Analyse Ihrer gesundheitlichen Situation. Wir entwickeln eine Ihren Bedürfnissen entsprechende Zielrichtung für Ihr Yogaprogramm und machen bereits erste Übungen. In der zweiten Stunde bekommen Sie Ihr Yogaprogramm, welches wir einüben, so dass Sie Übungssicherheit darin erlangen. In einer dritten Stunde klären wir alle Fragen, und passen Details weiter an. In weiteren Folgeterminen können wir ganz nach Wunsch und Bedarf Ihre Übungen weiter vertiefen und weiterentwickeln.

5-ER PAKET YOGATRAINING

EINZELTRAINING 5 x 60 MIN. / 350 EUR

ALS PAAR 5 x 60 MIN. / 520 EUR

Fünf Stunden individualisiertes Yogatraining und/oder Meditationsschulung in frei gewählten Terminen 1 x wöchentlich, mit Verlängerungsoption, Ort nach Absprache. Massgestaltete Kleingruppenangebote auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung auf Absprache. Förderung mit dem Gesundheitsticket möglich.

HATHA-YOGA-GRUPPENKURSE IN WENNIGSEN

Alle Infos dazu entnehmen Sie bitte gesondert meiner Homepage.