

## LEISTUNGEN &amp; HONORARE 2022

## ORIENTIERUNGS-GESPRÄCH 60 Min. / 75 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

Allgemeiner Stundensatz für:

- Beratungen, Coachings, Trainings 60 Min. / 80 EUR
- 5-er Paket psychologische/  
psychosomatische Beratung/Training 5 x 60Min. / 370 EUR  
innerhalb von 3 Monaten
- Yoga-Einzeltraining Präventiv 60 Min. / 70 EUR
- Yoga Therapie 60 Min. / 80 EUR

## BASISPAKET AYURVEDA

GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG BEI  
GESUNDHEITLICHEN BESCHWERDEN

## 1. Aufnahmegespräch

Zeitbedarf je nach Umfang 90 - 120Min.

Ich widme mich eingehend Ihrer gesundheitlichen und Psycho-sozialen 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. Auswertung & Ausarbeitung eines  
therapeutischen Begleitplans  
je nach Umfang 60 - 90 Min.  
Ich erstelle Ihren Befund und werte ihn aus, dafür werden  
ca. 60 Minuten Aufwand zugrunde gelegt.

3. Erster Ayurveda Folgetermin 60 - 120 Min.  
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

1. Erstberatung/mit Konstitutionsberatung  
Zeitbedarf 90 - 120 Min.  
Sie kommen gezielt für eine ganzheitliche ayurvedische  
Ernährungsberatung; ganz nach Bedarf können Sie  
zunächst eine allgemeine Beratung zu Ihrer Situation  
bekommen.

2. Individueller Ernährungsplan (einmalig)  
dafür werden pauschal nur 30 Min. berechnet

3. Zweitberatung ca. 90 Min.  
In einer zweiten Sitzung 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 Umstellung- & Umsetzungsphase zur  
Verfügung. Bei kurzfristigen Rückfragen (Umfang bis 10  
Min.) sind diese includiert.

# Ojas

Praxis für integrale  
Gesundheit & Entwicklung  
Sabine Kootsch



in Wennigsen &  
Hannover City

# Ojas

Praxis für Yoga  
Sabine Kootsch

## LEISTUNGEN & HONORARE 2022

### ERNÄHRUNGSBERATUNG

ERSTER FOLGETERMIN

60 - 90 Min.

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

### AKUTBERATUNGEN

30 Min. | 1 EUR/Min.

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

### PSYCHOLOGISCHE BERATUNG / COACHING/ TRAINING

5 x 60 Min. / 370 EUR

(innerhalb von 3 Monaten)

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.

### YOGA-THERAPIE GESUND WERDEN

Liegen bereits größere Beschwerden oder chronische Erkrankungen vor, arbeiten wir entsprechend mehr in die Tiefe. Ansonsten wird der Bedarf individuell abgestimmt um einen wirksamen Unterrichtsaufbau auch für zuhause zu gewährleisten.

Nähere Infos zu den Inhalten erhalten Sie gerne auf Anfrage.  
Sabine Kootsch | Telefon 05109-278 9770 | 0160 84 333 17  
[www.yoga-wennigsen.de](http://www.yoga-wennigsen.de) | [www.ojas-praxis.de](http://www.ojas-praxis.de)

### YOGA-EINZELTRAINING PRÄVENTIV (KLEINE BESCHWERDEN)

AUFNAHMEGESPRÄCH, ERSTE ÜBUNGEN,

YOGAPROGRAMM & UNTERRICHT

ZEITRAHMEN

3 x 60 Min.

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 Yoga-programm, 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 [www.yoga-wennigsen.de](http://www.yoga-wennigsen.de).