

## Fordern Sie Ihr individuelles Angebot an:



### Führungskräfte-/ Mitarbeiter-Coaching

Coaching in meiner Praxis, Inhouse in Ihrer  
Firma oder Ihrem Tagungshotel.

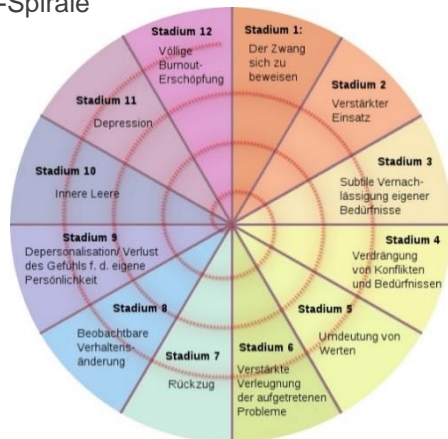
[www.Die-Praxis-der-Achtsamkeit.de](http://www.Die-Praxis-der-Achtsamkeit.de)

[www.SabineRathmannSchneider.de](http://www.SabineRathmannSchneider.de)

Mail: [Info@Die-Praxis-der-Achtsamkeit.de](mailto:Info@Die-Praxis-der-Achtsamkeit.de)

Tel. 0160 622 12 14

Burnout-Spirale



**Angebote für Einzelpersonen und  
Paare/Freunde sehen Sie unten und rechts**

## Ihre Gesundheit ist es wert

### Den inneren Kritiker überlisten mit „Persönlichem Coach“

Ich erarbeite mit Ihnen das Erkennen und die Entwicklung der eigenen Stresskompetenz. Wir hinterfragen, warum man in diesen Zustand gerät (persönliche Muster, Denk- und Verhaltensweisen) und wie man ihn schrittweise verändern kann.

Durch Analyse der Stressoren finden wir heraus, was wertvolle Energie raubt und wie diese Energie zurückgewonnen werden kann. Stresskompetenz, persönliche Energie-Ressourcen und Selbstmitgefühl verhelfen, den Energiespeicher des Körpers langsam wieder zu füllen, um langfristig Ausgewogenheit zu verspüren. Verschiedene Entspannungstechniken ebnen den Weg dafür. Es geht jedoch auch um neue Strategien, mitfühlend mit sich selbst umzugehen und ruhiger zu „Sein“.

Ich begleite Sie über 3 Monate (12 Treffen)

Sprechen Sie mich an.

199 Euro / Monat

Erstgespräch 25 Euro

Erstattung bei Buchung des Coachings

## Praxis für Entspannungspädagogik und Stressmanagement



**Sabine Rathmann-Schneider  
Herzberg am Harz/Pöhlde**

## Investition in Ihr Wohlbefinden:

Die heilsame Kraft der Entspannungsverfahren –  
Bei Stress, Unruhe, Nervosität. Für mehr Selbstwertgefühl,  
besseren Schlaf, Ruhe, Kraft und neue Energie

### Erstgespräch/Beratung

#### **Was tun? Wo stehe ich, wohin will ich?**

Für alle, die noch nicht wissen, was Sie möchten, aber  
sicher sind, dass „**etwas passieren**“ muss.

60 min. 25 Euro  
je weitere angefangene 30 Min. 10 Euro

### „Notfall-Sitzung“

#### **Innerhalb von 6 Std. Termin!**

(Wohltuender Tee und Wärmflasche inklusive)

**Sie haben das Gefühl, alles wächst Ihnen über den  
Kopf? Sie müssen „raus“? Ich bin für Sie da.**

**Anrufen, Aussteigen, besser fühlen!**

90 Min. 30 Euro  
Samstags 35 Euro

Freude-Glück-Selbstwertgefühl-Innerer Frieden!

„Wir sind, was WIR denken!“

### Fitness-Studio für die Seele- MEDITATION

**Motivieren Sie sich und bringen Sie Ihre Partner/  
Freunde mit! Bonus: 10% Rabatt für Sie.**

„Wege zur effektiven Entspannung-Die Gedanken rasen  
durch den Kopf, Abschalten scheint unmöglich. Ein Aus-  
weg: Meditation...“ (Quelle: Spiegelonline.de)

Sitz- und Liege-Meditationen, Entspannungsübungen –  
Besinnung/Nachruhe, Tee, Wasser

**3 Monate** Mitgliedschaft 2 Personen 60 Euro/Monat  
3 Personen 49 Euro/Monat

Sie bekommen: 3 x 360 Minuten Entspannung =  
12 Treffen, ganz nach Ihren zeitlichen Wünschen.

Regelmäßigkeit ist nachhaltiger und günstiger!

### Achtsamkeits-Training

**Einsteiger und Kenner-Kurse**

„Neuer Trend nach uralten Weisheiten“

In Anlehnung an westliche und buddhistische Lehren -  
Nachhaltig das eigene (Er-) Leben verbessern

**2 Monate** (8x 90 Min.)

individuelle Einzelsitzungen = 99 Euro /Monat  
**Freundinnen-/Partner-Zeit** je 65 Euro /Monat

Gruppen-Kurse *auf der Homepage oder bei*



### Progressive Muskelentspannung

„Spannungen einfach loslassen“

„PMR-Auszeit am Kamin“ zum Wohlfühlen 25 Euro

**2 Monate-Kurs** (8 x 90 Min.)

Individuelle Einzelsitzungen 90 Euro /Monat  
Freundinnen-/Partner-Zeit je 65 Euro/Monat

### Autogenes Training (AT\*)

„Die Macht der Vorstellungskraft“

„AT-Auszeit am Kamin“ zum Wohlfühlen 25 Euro

**2 Monate-Kurs** (8 x 90 Min.)

Individuelle Einzelsitzungen 90 Euro /Monat  
Freundinnen-/Partner-Zeit je 65 Euro/Monat

\*Privatpatienten: Zuschuss/Erstattung durch Krankenversicherung  
möglich

Alle Verfahren sind für Menschen- jung, mittel  
und älter- geeignet und möglich!

Und inkl. 30 Min Nachruhe/Besinnung auf sich selbst

„Ist die Seele gesund,  
dankt es der Körper“

## ORIENT-LOUNGE AM KAMIN

### „Raus aus dem Gedankenkarussell“

Achtsame Körperwahrnehmung – Einkuschelt in  
Decken am Kaminfeuer, auch für Schmerzpatienten  
90 Min. 25 Euro

### Orient-Meditation mit Wellnessfaktor

Prasselndes Kaminfeuer, Dufte für die Sinne,  
Phantasiereise,  
warme Kräuterstempel für Gesicht und Hals, Nachruhe mit  
Musik, 2 Kräuterstempel zum Mitnehmen 35 Euro

### Stille - Schokolade für die Seele

Einfach mal RUHE, Stille, Schweigen genießen - Sie  
suchen einen Ort, wo Sie nur für sich sein können?  
Nehmen Sie eine gemütliche Zuflucht in meinen  
Räumen! Ich biete Ihnen an: Stille, Schweigen...- tut  
so gut! Wärmflasche – Tee - Kurze Atem- oder  
Mantra-Meditation und Energierese. Einkuschelt  
auf der Liege bei angenehmen Klängen **einfach  
ausruhen.**

90 Min. **Wellness für die Seele** 25 Euro  
**Gönnen Sie sich 2 Monate „Urlaub“**  
8 x 90 Min. statt 200 nur 180 Euro

### Stress vorbeugen – für Kinder

**Ruhe und Konzentration –  
Meditation für Kinder**  
Sprechen Sie mich gerne an!

Bei allen Mehrfachterminen bitte ich höflichst um  
Vorauszahlung