

Gesundes Stressmanagement & Wellness für die Seele

Info@Die-Praxis-der-Achtsamkeit.de

WhatsApp/Tel. 0160 622 1214

Willkommen in der OASE der Ruhe!

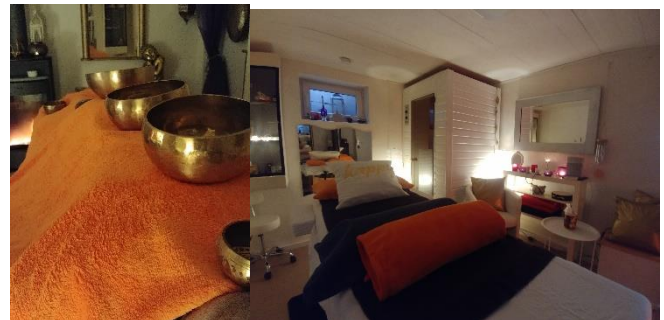
Coaching und Wellnesstensionung - Individuelle Termine und Betreuung Wohlfühlambiente - Privatsphäre

Sich Gutes gönnen, Stress, Schlafstörungen, Unwohlsein, Angst oder Burnout-Symptomen vorbeugen (kein Ersatz für ärztl. Diagnostik). Selbsthilfe, begleitend zu ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlungen. Kuschel-Nachruhe und Getränk (Edelsteinwasser und Tee) runden Ihre Entspannungs-Sitzung ab.

Alle Verfahren im Liegen und/oder Sitzen mit Kuscheldecke und auf Wunsch auch Wärmflasche, teilweise am Kaminfeuer.



Ruhe
 Relax
 Genuss
 ERFRISCHUNG
 Entspannung
 Erholung
 Wellness
 Muße
 Auszeit



Im Hier & Jetzt wohlfühlen

Entspannungsverfahren für Ihre Gesundheit:

Beratungsgespräch

60 Min.

Jede weitere angefangene 30 Min.

25,- Euro

10,- Euro

„Spannungen loslassen“ - Progressive Muskelentspannung (PME/PMR)

PME und „Entspannungsreise“/ Meditation

ODER

„Die Macht der Vorstellungskraft“ - AT (Autogenes Training)

AT und „Entspannungsreise“/ Meditation (Privatpatienten: Zuschuss/Erstattung durch Krankenversicherung möglich)

Probesitzung a 90 min.

am Kamin

30,- Euro

Kurs 8 x 90 min. (Einzelcoaching)

180,- Euro

Freundinnen-Kurs 8 x 90 min.

2 Personen

p.P .

130,- Euro

(Kurs ermöglicht die selbstständige Anwendung des jeweiligen Entspannungsverfahrens und beinhaltet eine Kuschel-Nachruhe)

„Be Mindful! -Die Liebesbeziehung mit dem Leben“ - Achtsamkeits-Coaching

(Stressmanagement in Anlehnung an westliche und buddhistische Lehren)

Probesitzung a 90 min. am Kamin 1 Person / 2 Personen



30,- / 40,-Euro

Kurs 8 x 90 min. 1 Person

198,- Euro

Freundinnen-Kurs 8 x 90 min.

2 Personen

p.P. 140,- Euro

„Mein Tag“ – Achtsames Selbstmitgefühl ins Leben bringen

Coaching 6 x 90 min. 1 Person

Am Kamin!

144,- Euro

Freundinnen-Coaching 6 x 90 min.

2 Personen

p.P . 99,- Euro



„Neue Kraft aus der eigenen Mitte“ - Meditation

Geführte Meditationen und Phantasie Reisen im Liegen und Stille-Meditation (ca. 15 min in buddhistischer Tradition), Nachruhe.

Probesitzung a 90 min.

Am Kamin!

30,- Euro

Langzeit-Coaching (10er-Karte, Einmalzahlung, 3 Monate Gültigkeit)

- 10 %

Gruppenkurse alle Verfahren nach Bekanntgabe auf der Homepage!

„Hormon-Yoga“



Coaching 8 x 90 min. 1 Person

180,- Euro

Freundinnen-Coaching 6 x 90 min.

2 Personen

p.P. 130,- Euro

Geh-Meditation (in freier Natur)

Auf Anfrage bzw. Wöchentlich, Tag nach Bekanntgabe auf der Homepage

Sommer-Lounge (Inkl. Eiskühltem Fruchtsaft) Kurse: Mai-September

Meditation am Teich Gruppe ab 3 Personen Termine auf der Homepage

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 ebnet 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

Und wussten Sie schon?

Hier bekommen Sie Einblicke in:

Achtsamkeitstraining,

PMR und Autogenes Training

Und das Highlight:

Klang-Entspannung

Genuss und Nachhaltigkeit für Ihre Gesundheit:

BEUGEN SIE DEM STRESS VOR! - ORIENT-LOUNGE AM KAMIN



“Raus aus dem Gedankenkarussell“



Achtsame Körperwahrnehmung – Eingesuschelt in Decken am Kaminfeuer eine geführte Meditation genießen, den Körper wahrnehmen nach der Achtsamkeitsphilosophie und Stress abbauen. Auch für Schmerzpatienten

90 Min.

30 Euro

Die Körperwahrnehmung integrieren Sie bestenfalls in Ihren Alltag, um Stresssituationen vorzubeugen!

5er-Karte – 10%



Orient-Meditation mit Wellnessfaktor

Prasselndes Kaminfeuer, Düfte für die Sinne, Phantasiereise, warme Kräuterstempel für Gesicht und Hals, Hände. Nachruhe mit Entspannungsmusik **Kräuterstempel zum Mitnehmen** **37 Euro**



Die Phantasiereise integrieren Sie bestenfalls in Ihren Alltag, um Stresssituationen vorzubeugen!



Klang-Entspannung 75 Minuten oder 100 Minuten mit tibetischen Schalen auf dem Körper - Ein Genuss



Die **Klangschalenmassage** ist eine sanfte Methode zur Wiederherstellung des Schwingungsgleichgewichts im Körper. Die wunderbaren tibetischen Klangschalen werden auf und über Ihrem Körper platziert und angeschlagen. Muskelverkrampfungen und Blockaden werden so gelöst, der Körper entspannt sich, die Energiezentren entlang der Wirbelsäule werden harmonisiert. Eine *aktivierende Handmassage* und die „**Mindful-Touch-Berührung**“ runden die Behandlung ab. Genießen Sie die entspannte Nachruhe bei einem duftenden Tee.

75 Min. (Rücken)

47 Euro

100 Min. (Rücken und Bauch)

67 Euro

Nachhaltige Stressreduktion mit 3er-Karte:

10 % Rabatt



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 Energiereise**. Eingesuschelt auf der Liege bei angenehmen Klängen **einfach ausruhen**.

90 Min. **Wellness für die Seele**

30 Euro

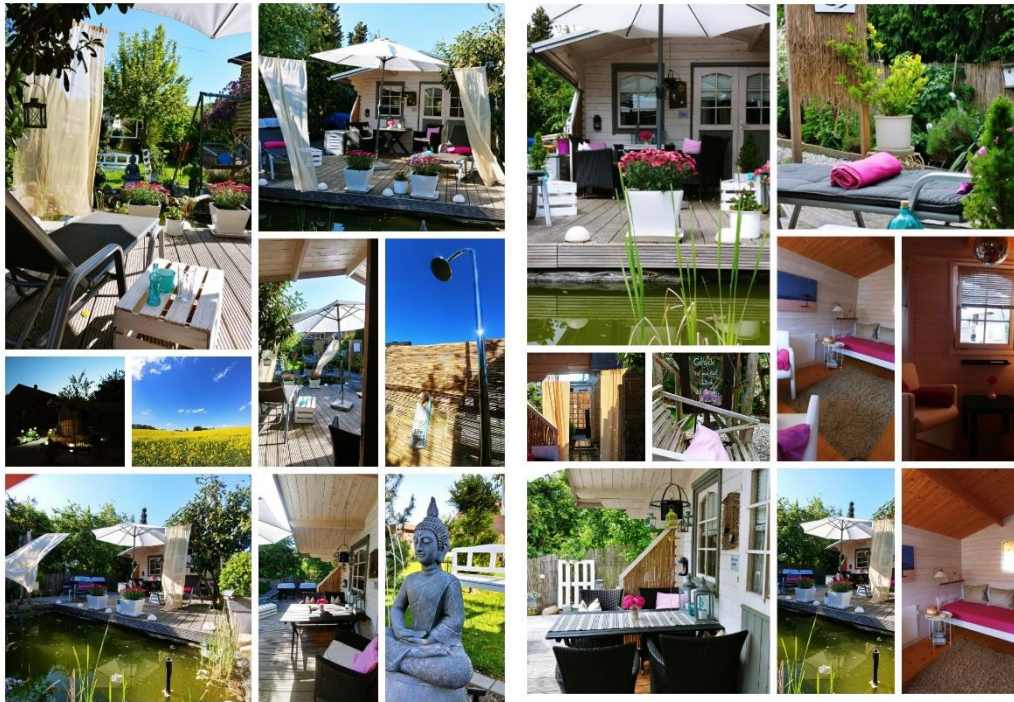
Individuelle Angebote (Bitte anfragen):

Für Führungskräfte von Firmen, Hotels etc. - Für Mitarbeiter von Firmen, Hotels etc.

Für Hotelgäste - „Entspannung für Mamis und Papis“ - „Auszeit für pflegende Angehörige“

„Freundinnen-Auszeit“ und vieles mehr.

AKTIV GEGEN DEN ALLTAGSSTRESS



Sie wollen mal raus aus dem Alltag? -

Übernachten Sie doch in unserem Sommerhaus !

"Damit jemand echtes Mitgefühl für andere entwickeln kann, muss man zuerst ein Fundament haben, auf dem man Mitgefühl kultivieren kann. Dieses Fundament ist die Fähigkeit, sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden und sich um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern. Fürsorge für andere bedarf Fürsorge für sich selbst."

(S.H. der 14. Dalai Lama)

Flexible Zeiten (auch früh am Morgen oder noch spät oder Wochenende) – Privatsphäre - Wohlfühlambiente - Individuelle Betreuung – Entspannung pur bewusst erleben!

Praxis für Entspannungspädagogik Rathmann-Schneider

www.Die-Praxis-der-Achtsamkeit.de E-Mail: info@Die-Praxis-der-Achtsamkeit.de

37412 Herzberg/Pöhlde Tel. 0160 622 12 14