

# Preise - Ihre BEWUSSTSEINS-Investition:

## Wichtige Infos vorab:

- Ich darf Ihnen garantieren, dass ich für eine faire Kostenabrechnung stehe. Sie können bei einer längerfristigen Zusammenarbeit durch die **vergünstigten Paketpreise** sowie durch individuell vereinbarte Pauschalangebote profitieren; auch Kinder, Schüler, Studenten und finanziell Schwächere erhalten eine individuell zu vereinbarende **Ermäßigung**. Machen Sie mich bitte zu Beginn unserer Zusammenarbeit darauf aufmerksam.
- Da sich ein Coaching oft über mehrere Wochen und Monate erstrecken kann, können die **Paketpreise** nach individueller Vereinbarung **in Raten** bezahlt werden. Besprechen Sie dies bitte ebenfalls gleich zu Beginn mit mir.
- Vereinbarte Termine sind speziell für SIE reserviert! Sollten Sie einen Termin einmal nicht wahrnehmen können, ersuche ich Sie, mir dies **bis 48 Stunden vorher mitzuteilen**, somit kann dieser Zeitraum von anderen KlientInnen in Anspruch genommen werden. Bitte haben Sie Verständnis, dass ich mir erlaube - sollten Sie einen Termin nicht oder nicht rechtzeitig absagen, eine Ausfallsgebühr **von € 50.-** zu verrechnen.
- Das Honorar für ein Coaching können Sie in den meisten Fällen noch nicht bei der gesetzlichen Krankenkasse einreichen; jedoch bieten einige private Versicherungen die Möglichkeit der (teilweisen) Rückerstattung. Erkundigen Sie sich bitte selbstständig, sollten Sie privat versichert sein. Die Bezahlung erfolgt gegen Rechnung, die ich Ihnen im Anschluss an eine Sitzung bzw. im Zeitrahmen eines Coaching-Pakets zukommen lasse.
- Preise für **Gruppenkurse bzw. Vorträge oder Workshops** entnehmen Sie bitte den jeweiligen aktuellen Informationen zu diesen auf meiner Homepage.
- Alle Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer und für die angegebene Dauer. Bei Coaching-Sitzungen, die länger als die vereinbarte Zeit dauern, werden pro Viertelstunde € 15.- zusätzlich verrechnet.
- Wenn Sie **Geschenkgutscheine** erwerben möchten, ist dies für einzelne Einheiten, für Pakete sowie natürlich auch als Wertgutschein möglich.
- Preise für individuelle Kurse & Workshops für Betriebe, Schulen, Vereine, ... sind eigens zu vereinbaren.

Erstgespräch: Dauer ca. 30 Minuten

€ 20.-

Dieser Termin dient dem gegenseitigen ersten Kennenlernen, dem Ausloten der Themen, bei denen Sie Unterstützung brauchen und einer Besprechung der möglichen Coaching-Elemente, die für Sie am besten passen. Sollten Sie sich dann entschließen, weitere Termine bei mir in Anspruch zu nehmen, werden Ihnen **diese € 20.- bei den Folgeterminen gutgeschrieben**. Somit ist dieses Erstberatungsgespräch für Sie **kostenlos!**

1 Coaching-Einheit à 60 Minuten

€ 66.-

1 Coaching-Einheit à 90 Minuten

€ 96.-

Die meisten Coaching-Sitzungen (egal welches Element) sind klar strukturiert und dauern daher 60 Minuten. Bei **psycho-kinesiologischen Sitzungen** kann ein erfolgreicher „Abschluss“ aber nicht immer innerhalb einer Stunde gewährleistet sein und daher veranschlage ich hierfür 90 Minuten. Außerdem kann es sein, dass KlientInnen sicherstellen möchten, dass genügend Zeit für ihr Anliegen da ist, und deshalb von vornherein 90-Minuten-Einheiten vereinbaren. Dies ist natürlich jederzeit möglich, allerdings bitte schon bei der Terminvereinbarung bekannt geben.

Profitieren Sie von **speziellen Kombipaketen** – entweder wie hier angeboten oder (im Erstgespräch) individuell auf Sie abgestimmt:

## 5-Elemente-Schnupperpaket „Balance“

... Preis: € 290.-

5 Einheiten zu jeweils 60 Minuten aus allen 5 Elementen (Bewegung, Ernährung, Entspannung, Kinesiologie, Mentaltraining) - besonders geeignet zum Kennenlernen, zum (sich selbst) Verwöhnen und auch als Geschenk für andere.

## Paket „Stressfrei ICH“ durch Autogenes Training (AT)

Im Paket enthalten sind:

- 7 Einheiten, jeweils ca. 75 Minuten mit individueller Terminvereinbarung
- theoretische und praktische Vermittlung der Inhalte zum **Erlernen** und **Genießen** dieser Entspannungs-, Burnout-Präventions- und Selbststärkungsmethode
- ausführliches Skriptum sowie & weitere Merkhilfen
- Wasser, Tees & goodies ☺
- Entspannung pur!

... Preis: € 466.-

oder durch

## Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Im Paket enthalten sind:

- 7 Einheiten, jeweils ca. 75 Minuten mit individueller Terminvereinbarung
- theoretische und praktische Vermittlung der Inhalte zum **Erlernen** und **Genießen** dieser (Muskel-) Entspannungs- und Achtsamkeitsmethode
- ausführliches Skriptum sowie & weitere Merkhilfen
- Wasser, Tees & goodies ☺
- Entspannung pur!

... Preis: € 466.-

## Paket „Zusammen stressfrei“ für Paare & Kleingruppen

Im Paket enthalten sind:

- 7 Einheiten entweder AT oder PMR zu jeweils 75 Minuten **zu zweit** oder in einer **Kleingruppe** (Paare, Freunde, Kollegen,... bis zu 5 Personen) mit individueller Terminvereinbarung
- theoretische und praktische Vermittlung der Inhalte zum **Erlernen** und **Genießen** dieser Entspannungs-, Burnout-Präventions- und Selbststärkungsmethoden
- ausführliches Skriptum sowie & weitere Merkhilfen für alle teilnehmenden Personen
- Wasser, Tees & goodies ☺
- Matten, Decken, Nackenhörnchen und weitere Lagerungshilfen für alle teilnehmenden Personen während des Zeitraums des Coachings
- Entspannung pur!

... Preis: 1. Person bezahlt € 466.- jede weitere nur noch € 200.-

## Paket „Stressfrei zum persönlichen Erfolg“

Dieses Paket ist besonders geeignet für Menschen, die **stressbedingt\*** bereits unter **körperlichen oder seelischen Symptomen** leiden, eventuell bereits in ärztlicher und/oder psychotherapeutischer Behandlung sind und weitere Unterstützung zur Selbsthilfe suchen oder für Menschen, die **bestimmte Verhaltens- oder Denkmuster verändern** möchten. AT verhilft zu einer gewissen körperlichen und emotionalen Stabilität und lässt die Menschen nach innen blicken und achtsamer mit sich umgehen. Die Mentaltrainingseinheiten wirken unterstützend im Veränderungs-, Neuorientierungsprozess und die kinesiologische Sitzung lässt „Altlasten“ und Blockaden aus der Vergangenheit abbauen.

**\*stressbedingte** Symptome bedeuten in diesem Fall nicht nur durch Akutstress (beruflicher, schulischer oder privater Druck) ausgelöste Beschwerden, sondern auch tiefer liegende, oft aus der Vergangenheit stammende Ursachen, die sich nun in der Gegenwart durch körperliche, emotionale oder geistige Probleme zeigen.

Im Paket enthalten sind:

- Insgesamt 10 Einheiten, davon:
- **7 EH AT-Paket** „Stressfrei ICH“ (wie oben angegeben)
- **2 EH Mentaltraining** zu 60 Minuten
- **1 kinesiologische Sitzung** zu **90 Minuten**
- ausführliches Skriptum sowie weitere Merkblätter
- Wasser, Tees & goodies ☺

... Preis: € 620.-

## Paket „TIMEOUT statt BURNOUT“

Dieses Paket eignet sich für Sie, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben nicht mehr wirklich unter Kontrolle zu haben, weil Stress Ihr Leben zu bestimmen scheint, Sie sich ausgelaugt, erschöpft fühlen und dadurch die Freude an Ihrer Arbeit bzw. Ihrem Alltag verloren haben. Eventuell leiden Sie schon unter körperlichen Symptomen (Schlafstörungen, Tinnitus, Kopfschmerzen,...) und können sich kaum mehr richtig konzentrieren – entspannen geht auch nicht mehr. Wenn Sie einen Weg aus dieser Burnout-Spirale suchen, dann kann dieses Paket Ihnen weiterhelfen.

Im Paket enthalten sind:

- Insgesamt **10 Einheiten** zu 60 Minuten
- Multimodale Coaching-Einheiten auf **5 verschiedenen Ebenen**: Persönlichkeit, Alltag / Arbeitsleben, Entspannung, Soziales, Wahrnehmung / Einstellung zum Thema Stress
- Schriftliche Unterlagen
- Wasser, Tees und goodies ☺

... Preis: € 620.-

Wenn Sie zusätzlich noch

- durch **Bewegung** Stresshormone abbauen,
- Verkrampfungen und Muskelspannungen mittels **Entspannungsmethoden** beseitigen,
- eine gesündere und **vitalere Ernährung** in Ihren Alltag einbauen möchten, um den erhöhten Anforderungen Ihres Körpers gerecht zu werden,

können wir dieses TIMEOUT-Paket gerne noch mit den dazu nötigen Coaching Einheiten aus den jeweiligen Elementen ergänzen. Dauer, Kosten und Vorgehensweise besprechen wir am besten in einem persönlichen Gespräch.

## EASY-WEIGHT®: „Nicht mehr stressen mit dem Essen“

Easy Weight® ist ein nachhaltiges **Langzeit-MENTALTRAININGS-Programm** & **KEIN Produktverkauf!** Es ist ein von Dipl. Psychologin Dr. Cora Besser-Sigmund entwickeltes und seit 1987 erfolgreiches Mentalprogramm zum natürlichen Schlanksein. Ziele sind:

- ein schlankes Körperschema (Body-Image)!
- eine effektive Eigenmotivation
- die innere Distanz zum Thema „Essen“
- seelisches Gleichgewicht
- die Aufarbeitung unbewusster Ursachen des Zuviel- oder Falsch-Essens
- eine nachhaltige Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene

**Easy Weight® ist keine Diät** und zielt auf Veränderungen, die nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der geistigen und emotionalen Ebene stattfinden. Auch ein gesundes und natürliches Verhältnis zum Essen soll gelernt werden. Dieses Programm eignet sich besonders für all jene, die schon viele, oft jahrelange Versuche hinter sich haben, Gewicht zu verlieren bzw. Ihr Körperbild zu verändern.

Im Paket enthalten sind:

- Insgesamt **10 Einheiten Mentaltraining** à 60 Minuten nach individueller Terminvereinbarung
- über **mindestens 10 bis 20 Wochen** (Coaching 1-2x / Monat)
- schriftliche Unterlagen
- begleitendes Online-Motivations-Coaching (wenn erwünscht)
- Wasser, Tees
- Wichtige Genussmomente!

... Preis: € 600.-

## EASY-WEIGHT® - PLUS: „Take it easy!“

Zusätzlich zu speziell ausgewählten Übungen aus dem **Easy-Weight® - Mentaltrainingsprogramm** (siehe dort) bietet dieses Paket eine Analyse Ihrer bisherigen Ernährungsgewohnheiten und hilfreiche Informationen zum Thema **Ernährung und Ernährungsumstellung**. 3 Einheiten **Personaltraining** helfen Ihnen, Ihre körperliche Fitness und Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Sie erhalten auch auf Sie abgestimmte Übungsprogramme und Hilfestellungen zur Umsetzung zu Hause.

Diese Kombination aus Easy Weight®, Ernährungs- und Bewegungskoching eignet sich besonders für all jene, die schon viele Versuche hinter sich haben, Gewicht zu verlieren. Einerseits lernen Sie, neue Verhaltensmuster (Ernährungs- und Bewegungsmuster) im Alltag einzubauen und sich gleichzeitig auch mental auf ein **neues Wohlfühl-ICH** einzustellen.

Im Paket enthalten sind:

- Insgesamt **12 Einheiten à 60 Minuten** über **mindestens 12 bis 24 Wochen** (Coaching 1-2x / Monat)
- 5 EH **Mentaltraining** aus dem Easy Weight® - Programm
- 4 EH **Ernährungscoaching**
- 3 EH **Bewegungstraining**
- schriftliche Unterlagen
- begleitendes Online-Motivations-Coaching (wenn erwünscht)
- **KEIN Produktverkauf!!**

... Preis: € 700.-

**Falls Sie noch Fragen zu den jeweiligen Preisen, Vergünstigungen, Sondervereinbarungen für spezielle Gruppen bzw. Firmenangebote haben, bitte wenden Sie sich persönlich an mich.**

Mit herzlichen Grüßen, Ihr 5-Elemente-Coach **Tanja**