



Ursula Kleinschmidt

Entspannungstraining
Wellness-Massagen

Aufgrund der gegenwärtigen Hygiene- und Abstandsregeln finden zurzeit nur Individualkurse statt

Teilnehmer

Einzelnen oder bis zu 4 Personen, die in einer Lebensgemeinschaft leben.

Termine / Kursdauer

Alle Termine sind frei vereinbar. Es besteht auch die Möglichkeit auf Termine an Samstagen oder Sonntagen.

- Zur Erlernung der Progressiven Muskelentspannung (PME) oder des Autogenen Trainings (AT) empfehle ich 8 Termine à 60 Minuten, möglichst im Abstand von einer Woche.
- Für Kinder im Alter von 5 – 10 Jahren empfehle ich als Grundlage zur Erlernung einer Entspannungstechnik 4 Termine à 60 Minuten, möglichst im Abstand von einer Woche. Im Anschluss daran kann der Kurs mit Einzelterminen beliebig erweitert werden.
- Das Angebot Achtsamkeitsübungen / Geführte Meditationen ist als Einzeltermin oder Kurs mit beliebiger Dauer buchbar.

Kursgebühren

Die Gebühr für Kurse mit 1 – 4 Personen aus einer Lebensgemeinschaft ist unabhängig von der Teilnehmerzahl

- Ein Kurs mit 8 Terminen à 60 Minuten: 350 €
- Ein Kurs mit 4 Terminen à 60 Minuten: 200 €
- Einzeltermine à 60 Minuten: 50 €
- Einzeltermine à 90 Minuten: 75 €

Sie haben Fragen zu den Kursangeboten? Gerne berate ich Sie!

Bei allen Leistungen handelt es sich um Wellness-Angebote.

Anmeldeformulare gibt es unter www.kleinschmidt-entspannung.de oder auf Nachfrage per Post