



Heilpädagogische Praxis
Inh.: Sabine Würfele
Staatl. anerk. Heilpädagogin

Ganzheitliche Angebote
Für Privat und Unternehmen

Info Freiluft-Angebote

Freue Dich auf ein persönliches Kennenlernen, Wiedersehen und die Fortsetzung gemeinsamer Erlebnisse. Meine bewährten Angebote sind für Neulinge, Geübte und auch für Kinder geeignet.

Tanke Energie mit meinen Freiluft-Angeboten.

Die Preisliste ist auf der folgenden 2. Seite zu finden. Es gibt attraktive Ermäßigungen für Abo-Mitglieder!

In der Regel ist die Saisonzeit der Freiluft-Angebote von Ende Mai bis Ende September.

Je nach Wetterlage ist eine Verlängerung möglich.

Erlebe unvergessliche Wohlfühlmomente unter freiem Himmel!

Botanischer Garten Solingen: Genieße die Vielfalt meiner wetterunabhängigen Freiluft-Angebote. Mit fest reservierten Übungsplätzen erfreuen wir uns an optimalen Bedingungen – egal bei welchem Wetter. Strahlender Sonnenschein? Entspannt üben wir unter einem komfortablen Sonnensegel. Für ein harmonisches Ambiente stehen malerische, ebenmäßige Wiesen bereit, während wir bei feuchteren Bodenverhältnissen auf speziell angelegte Plätze und Wege ausweichen können. Flexibel und frei gestalten wir unsere Übungszeit nach unseren Wünschen. Und selbst bei Schlechtwetter bietet der Botanische Garten uns Schutz unter dem einladenden "Pilz" oder im Pavillon. Und vergiss nicht, ein Toilettenhaus ist ebenfalls vorhanden.

Genieße auch an anderen schönen Plätzen die ideale Verbindung aus Natur und Gesundheit:

Einfach in meinem Special-Shop auf der Homepage vorbeischaun.

Im Einzel-Setting

Für zwei beeindruckende Erlebniswelten:

Healing Power: Yoga und Meditation

Inner Harmony: Meridian-Aktivierung

Gemeinsames Üben im Fokus – Starte mit Deinem Probatorischen Ersttermin!

Wir analysieren Deinen individuellen Startpunkt, berücksichtigen körperliche und psychologische Konstitution sowie Übungswünsche. Inklusive Anamnese, Zielfindung und Testübungen für eine Vertiefungsphase. Folgetermine bieten angeleitete Übungen zur Unterstützung Deiner individuellen Fortschritte. Erlebe die Chance auf positive Veränderungen! Egal wofür Du Dich entscheidest, erlebe schöne Wohlfühlmomente:

Die Vielfalt der Asanas – Körperstellungen von Yoga und Meditation ist:

Mal still und statisch – mal dynamisch schwungvoll – mal kurz oder lang – mal von Mantra und Klang begleitet.

Die Übungen der Meridian-Aktivierung beruhen auf der Grundlage der Yin-Yang-Prinzipien. Sie sind:

Sanft und gleichzeitig auch intensiv – mal dehnend – mal fließend – mal meditativ ausgerichtet. Mitunter drückst oder klopfst Du gezielte Körperstellen, um die Entspannung zu fördern.

Im Duo-Setting – Für Zweierteams

Für zwei beeindruckende Erlebniswelten

Healing Power: Yoga und Meditation

Inner Harmony: Meridian-Aktivierung

Quality-Time zu zweit mit Yoga und Meditation bietet nicht nur körperliche, geistige und seelische Vorteile, sondern kann auch die Beziehung vertiefen. Informiere jemanden, der Dir am Herzen liegt, oder lade zu dem bereichernden Erlebnis ein. Wählt gemeinsam ein Schwerpunkt-Thema und meldet Euch zusammen an. Nach dem Probatorischen Ersttermin könnt ihr eine vertiefende 5er Reihe buchen.

Bringt Gleichklang in Euer Duo. Wählt gemeinsam ein Schwerpunkt-Thema:

- Organ- bzw. Körperfunktionen
- Beweglichkeit von Kopf bis Fuß
- Ein Ausgleichsprogramm für Sportler
- Energie, Entspannung und Regeneration
- Körpermitte, Schulter und Nacken
- Stärke Nerven, Ausdauer, Kraft und Stabilität
- Hilfe bei emotionalen und körperlichen Themen
- Seelen-, Chakra-, Geistesnahrung; Gehirn auf Trab

Im Gruppen-Setting

Für zwei beeindruckende Erlebniswelten:

Healing Power: Yoga und Meditation

Inner Harmony: Meridian-Aktivierung

Die Freiluft-Angebote im Gruppen-Setting finden als Punktuelle- oder Kurs-Specials mit unterschiedlicher Dauer statt. Diese sind nur über den Special-Shop auf der Homepage buchbar.

Wichtige Hinweise

Bitte beachte diese Rechtshinweise für alle Angebote:

- Es besteht kein Heil- und Erfolgsversprechen! Die Ergebnisse können variieren. Ziel ist das Wohlbefinden.
- Änderungen der Angebote vorbehalten

Postanschrift: Postfach 180145 | 42626 Solingen | mobil: 01573/140 8847
praxis@sabine-wuerfele.de | www.praxis-sabine-wuerfele.de



Heilpädagogische Praxis
Inh.: Sabine Würfele
Staatl. anerk. Heilpädagogin

Ganzheitliche Angebote
Für Privat und Unternehmen

Preisliste Freiluft-Angebote

Die Kosten sind für Erwachsene und Kinder gleich.
Profitiere von den individuellen Freiluft-Angeboten. Preise für Unternehmen auf Anfrage.

NEU! Die Erlebniswelt Inner Harmony: Meridian-Aktivierung

Im Einzel-Setting

Für zwei beeindruckende Erlebnisswelten:

Healing Power: Yoga und Meditation

Inner Harmony: Meridian-Aktivierung

Probatorischer Erst- und Zweitermin zu je 60 min./gesamt 120 min.

Anamnese, Zielfindung, individuelle Testübungs- und Vertiefungsphase

Kosten: 150 € Ermäßigte Kosten für Abo-Mitglieder: 145 €

Danach buchbar:

Folgetermine zu je 60 min.

Kosten: 75 € Ermäßigte Kosten für Abo-Mitglieder: 70 €

5er Reihe zu je 60 min.

Ermäßigte Kosten: 350 € Ermäßigte Kosten für Abo-Mitglieder: 325 €

***Die Kosten aller Einzel-Settings sind bequem im Voraus via PayPal zu bezahlen.**

Im Duo-Setting – Für Zweierteams

Für zwei beeindruckende Erlebnisswelten

Healing Power: Yoga und Meditation

Inner Harmony: Meridian-Aktivierung

Einmaliger Duo-Probetermin zu 60 min.

Bringt Individualität, Abstimmung und Gleichklang in Euer Duo.

Wählt dafür gemeinsam ein Schwerpunkt-Thema aus den Optionen der 1. Seite aus.

Kosten jeweils pro Pers.:

Kosten: 45 € Ermäßigte Kosten für Abo-Mitglieder: 40 €

Danach buchbar:

5er Reihe zu je 60 min.

Individuelle Übungen für Euch als Duo im gewählten Thema.

Ermäßigte Kosten: 200 € Ermäßigte Kosten für Abo-Mitglieder: 175 €

***Die Kosten aller Duo-Settings sind bequem im Voraus via PayPal zu bezahlen.**

Im Gruppen-Setting

Für die zwei beeindruckende Erlebnisswelten:

Healing Power: Yoga und Meditation

Inner Harmony: Meridian-Aktivierung

Die Preise der Freiluft-Angebote richten sich jeweils nach der Dauer.

Kosten jeweils pro Pers.:

60 min. 16 € | 75 min. 20 € | 90 min. 24 € | 120 min. 32 €

Kurspreise können unter Umständen abweichen.

***Die Kosten dieser Gruppen-Settings sind im Voraus via Special-Shop auf der Homepage zu bezahlen.**

Wichtige Hinweise

Für die Freiluft-Angebote im Botanischen Garten Solingen gilt:

- Es fallen für die Einzel-, und Duo-Settings keine Fahrtkosten an.
- Ein Teil der Gesamt-Einnahmen kommt als Spende der Stiftung Botanischer Garten Solingen e.V. zugute.

Buche jetzt und starte Deine Reise zu einem besseren Wohlbefinden!

Postanschrift: Postfach 180145 | 42626 Solingen | mobil: 01573/140 8847
praxis@sabine-wuerfele.de | www.praxis-sabine-wuerfele.de