



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

Ganzheitliche Angebote
Für Privat und Unternehmen

Info Online-Angebote

Ich freue mich sehr auf ein Kennenlernen, Wiedersehen und Anknüpfen an schöne gemeinsame Erlebnisse!
Alle Angebote haben sich bewährt und etabliert für Neulinge, Geübte und Kinder ab dem 12. Lebensjahr.

Live und interaktiv in Verbindung!

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

NEU!

Im Einzel-Setting

Yoga und Meditation

In zwei probatorischen Terminen schaffen wir eine bestmögliche persönliche Übungsausgangslage sowie eine prima Basis für die vertiefenden Folgetermine. Die beiden probatorischen Termine beinhalten Anamnese, Zielfindung, eine individuelle Testübungs- und eine Vertiefungsphase. Die weitere Übungszeit dient zur praktischen Erfahrung der Erfolgsmöglichkeiten.

Beratung für Yoga und Meditation

Mit dem Ziel, in zwei probatorischen Terminen die eigenständige häusliche Yoga-Praxis, für die persönliche Situation zu konzipieren. Die Anamnese, Zielfindung und Testübungsphase bildet die Grundlage für die individuelle Programmstellung. Um den Prozess optimal zu gestalten sind im Anschluss einzelne Folgetermine zur Reflexion und Aktualisierung möglich.

Systemische Beratung/Coaching mit kreativen Verfahren

Durch „Bauch meets Hirn“ lassen sich viele Lebenslagen klären und neue zufriedenstellende Lösungen finden. Zentral geht es darum, Veränderungen einen Platz zu schaffen, bewusst innere und äußere Hindernisse wahr- bzw. anzunehmen und dabei den Blick auf vorhandene Ressourcen zu richten. Das Ziel dabei ist, dass sich neue Mittel, Möglichkeiten, Fähigkeiten oder Energien erschließen, Erfahrungen eröffnen und Entwicklungen angestoßen werden. Zwei probatorische Termine, inkl. Erst-Interview, Zielfindung und Erstaktion, bilden den Auftakt.

Im Duo-Setting

Yoga und Meditation

Die Erfahrung zeigt, das Üben zu zweit viel Spaß macht! Diese Quality-Time hat nicht nur zahlreiche körperliche und seelische Vorteile zum Ziel, sie kann auch einen enormen Beitrag zur Beziehung beitragen. Das Duo findet sich vor Anmeldung, verständigt sich auf ein Schwerpunkt-Thema und meldet sich gemeinsam an. Jeder braucht sein eigenes Endgerät und seinen eigenen Übungsraum. Erst nach dem aufeinander abstimmen des Probetermins kann eine vertiefende 5er Reihe gebucht werden. Die wählbaren Schwerpunkt-Themen:

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

Im Gruppen-Setting

Yoga und Meditation im Abo

Ein bewegungsintensives, fortlaufendes und solides Basis-Angebot. Mit dem Ziel, durch Übungsfreude Körper, Geist und Seele (wieder) dauerhaft in Einklang zu bringen. Die begrenzte Platzvergabe lässt ein persönliches, intensives und gemeinschaftliches Yogaerlebnis entstehen. Zahlung per Lastschrift.

Wichtige Hinweise

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme an allen Online-Angeboten:

- Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang
- Eine Kamera (Webcam), Lautsprecher und ein Mikrofon
- Jede/r Teilnehmende benötigt einen eigenen Zugang zum Online-Meeting-Raum
- Die Abwicklung der Online-Angebote erfolgt über die Software Zoom Video Communications Inc.

Infos zur Anmeldung:

- Bei Neulingen ist vor der Buchung eine 15-minütige kostenlose Videosprechstunde nötig.
- Erfordern bei Kindern im Leistungsbereich Yoga und Meditation die Anwesenheit eines Elternteils im Haushalt.
- Terminvereinbarungen erfolgen verbindlich per E-Mail oder auf der von mir mitgeführten Termindokumentation.

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 Online-Angebote

Die Kosten sind für Erwachsene und Kinder identisch. Kinder können ab dem 12. Lebensjahr teilnehmen.

NEU!

Im Einzel-Setting

Yoga und Meditation

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 €

Beratung für Yoga und Meditation

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

Anamnese, Zielfindung, individuelle Testübungs- und Programmierstellungsphase

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

Danach buchbar:

Einzelne Folgetermine zur Reflexion/Aktualisierung zu je 60 min.

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

Systemische Beratung/Coaching mit kreativen Verfahren

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

Erst-Interview, Zielfindung und Erstaktion

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

Danach buchbar:

Einzelne Folgetermine zu je 60 min.

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

Im Duo-Setting

Yoga und Meditation

Einmaliger Duo-Probetermin zu 60 min.

Übungen zu einem Schwerpunkt-Thema, die helfen das Duo individuell aufeinander abzustimmen.

Schwerpunkt-Themen zur Auswahl siehe auf der Rückseite Angebotsbeschreibung.

Kosten jeweils pro Pers.:

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

Danach buchbar:

5er Reihe zu je 60 min.

Individualisierte Übungen im gewählten Schwerpunkt-Thema.

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

Im Gruppen-Setting

Yoga und Meditation im Abo

Fortlaufendes solides Basis-Angebot zu je 75 min. für eine Unterrichtseinheit.

Max.: 8 – 10 Teilnehmer

Kosten pro Pers.: 50 €

Probemonat

Kosten pro Pers.: 50 €

Zahlung per Lastschriftinzug

Wichtiger Hinweis

Die Online-Angebote:

- Werden Voraus via PayPal bezahlt.

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