

Beratungen/Kurse

Dauer/Zeitaufwand

Ernährungsberatung

Vorgespräch

bis 10 Min.

Nach einem kostenlosen Vorgespräch einbaren, welche Maßnahmen für Sie sinnvoll wären, um Ihren

Individuelle Einzelsitzung

Paarsitzung

45 Min.

60 Min.

60 Min.

Auswertung des Ernährungsprotokolls

ca. 20 Min.

Persönliches Coaching

- Anamnese
- Ernährungsprotokoll
- Bewegungskonzept
- Entspannungstraining
- Kompetenztraining
- Entspannungstechniken

60 Min.

Kursangebot **(Teilnehmer mind. 5 Personen, max. 12 Personen)**

Und immer wieder eine neue Diät? Es geht auch ohne!

3 Termine à 90 Min

Geistig fit durch die richtige Nahrungsauswahl

3 Termine à 60 Min

Mit mehr Motivation abnehmen

Diättipps, Motivationshilfen, Entspannungsübungen

5 Termine à 60 Min

IFT Rauchfreiprogramm

Gruppen

Auch Einzelberatung

7 Termine à 90 Min.

und 2 Telefontermine

oder 3 Termine à 180 Min.

und 2 Telefontermine

Incl. IFT Teilnehmerunterlagen

Entspannung

Autogenes Training

8 Termine

75 Min.

Einzelstunde

Paarstunde

45 Min.

Progressive Muskelentspannung

8 Termine

75 Min.

Einzelstunde

Paarstunde

45 Min.

Stressbewältigung

A.C.T. Aktivierendes Kompetenztraining

A.C.T. Aktivierendes Kompetenztraining

Gruppen

12 Termine

Persönliches Coaching

Bis 12 Termine

IFT- Stress-Bewältigungs-Training

Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen

Gruppen

4 Module Bis 12 Termine

Persönliches Coaching

Bis 12 Termine

Zurzeit liegen Zulassungen für meine zertifizierten Kurse bei folgenden Krankenkassen vor: Techniker Krankenkasse, DAK, Barmer, KKH, BKK Taunus, Allianz. Weitere Krankenkassen können bei Bedarf angefragt werden, um Zuschüsse bis zu 130,00 Euro pro Kurs im Rahmen der Prävention zu beantragen. Persönliches Coaching und Einzelsitzungen werden nicht im Rahmen der Prävention gefördert.

Nach dem Steuerrecht gelte ich als Kleinunternehmerin und erstelle Rechnungen ohne Umsatz- bzw. Mehrwertsteuer.