



HONORARE

TRAINING UND COACHING
IN DER NATUR, IN ESSEN, TELEFONISCH, PER VIDEO



WIR KENNEN UNS SCHON:

75 MIN

130€



WIR KENNEN UNS NOCH NICHT:

KOMPAKT - 3*75 MIN

350€

INTENSIV - 6*75 MIN*

800€

EXKLUSIV - 2-TÄGIG**

ab 1.350€

* Bevorzugung bei Terminfindung, schnelle Rückmeldung in akuten Fällen, **zahlst keinen Abend-/Wochenend-Aufschlag**. Zeitgleich mit diesem Paket max. 10 KlientInnen

** Wir nehmen uns zwei Tage Zeit (ca. 14 Std.) für Dich und schauen uns Dein Thema ganz genau an. Wir integrieren ausreichend Pausen um die Sessions wirken zu lassen. Natur integrieren wir, so viel wie Du magst. Weitere Kosten hängen von Deinen Wünschen ab.



RAD/E-BIKE/MTB TRAINING(COACHING)

KOMPAKT EINMALIG 3,5 STD

330€



FÜR UNTERNEHMEN AUF ANFRAGE

- Vorträge, Workshops, Kurse, Seminare
- Coachings für Mitarbeitende
- Radwelt-Beratung, Fahrsicherheitstrainings

SIEHE SEITE 2

ZUSCHLÄGE

WOCHENENDE - COACHING-START NACH 17 UHR -
SONDERWÜNSCHE - TREFFEN AUSSERHALB ESSENS



THEMEN FÜR UNTERNEHMEN



PRÄVENTIV RUND UM DIE MENTALE GESUNDHEIT:

- "SICH-SEIN-LASSEN" IN DER NATUR (WALDBADEN)
- ZUVERSICHT IN SCHWEREN ZEITEN
- ACHTSAMKEIT IN DER NATUR
- GESUNDHEIT - WAS IST DAS
- THEMEN RUND UM RESILIENZ, BURN-OUT, STRESS

- KURS: RESILIENZ-KURS IN DER NATUR

- WORKSHOP: "GESUND IM TEAM"

- GESUNDE UND ACHTSAME PAUSE DRAUSSEN:
ICH KOMME ZUR FRÜHSTÜCKS-, MITTAGS-, KAFFEE-PAUSE
ODER AUCH ZUM FEIERABEND ZU EUCH UND BEGLEITE
MITARBEITENDE ENTSPANNEND UND ACHTSAM NACH
DRAUSSEN.



FAHRRADTHEMEN:

- FRAGESTUNDE FÜR NEULINGE (KLEIDERWAHL UVM)
- DÜRFEN UND NICHT DÜRFEN
- HELMCHECK

- KURS: "ICH WERDE ALLTAGSRADLERIN" (8-WÖCHIGER KURS,
NUR IN ESSEN BUCHBAR)

- WORKSHOP: ORIENTIERUNG IM RUHRGEBIET MIT KARTE, APP
UND KNOTENPUNKTEN

- FAHRSICHERHEITSTRAININGS REFINANZIERBAR ÜBER DEN
WWW.DVR.DE

- MOUNTAINBIKE-TRAININGS/-KURSE - EINZELCOACHING