



Mea Vita - Mea Ratio **Heike Nieske-Baumann**

<i>Von-Bergmann-Straße 5 49610 Quakenbrück</i>	<i>Entspannungspädagogin</i>	<i>IK Nr. : 490340911 Kassenzulassung für Qi Gong & AT & PMR</i>
Telefon:05431-6450	Mea-Vita@gmx.de	meavita-nieske-baumann

Auszug aus der Gebührenordnung :
Stand: September 2024

Autogenes Training :

- Kurs für Erwachsene oder Jugendliche
8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 110,- € pro Teilnehmer
- Kurs für Kindergartenkinder
8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 110,- € pro Kind
mit Elternschulung 2 Stunden
nur in Kooperation mit einem Kindergarten
- Entspannt durch die Grundschulzeit
8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 110,- € pro Schüler
mit Elternschulung 2 Stunden
nur in Kooperation mit einer Schule
- Prüfungsvorbereitung mit individuellen Affirmationen (ohne Kassenzuschuss)
Einzelstunden pro Einheit jeweils 45,- €
- Speziell für Schwangere
8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 110,- € pro Teilnehmer
- Gesünder Schlafen für Erwachsene oder Jugendliche
10 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 160,- € pro Teilnehmer
- Kompaktkurs über vier Tage, jeweils zwei Einheiten pro Tag
8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 110,- € pro Teilnehmer
- Kompaktkurs über zwei Tage, jeweils 4 Einheiten pro Tag
8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 110,- € pro Teilnehmer

Für jeden Kurs gilt: mindestens 5 und maximale 15 Teilnehmer

Kurse für Kinder sind auf 5 pro Kurs begrenzt

Jeder Teilnehmer erhält eine Bescheinigung für seine Krankenkasse und kann dort einen Zuschuss beantragen

- Refresher Stunden Gruppen bis 6 Personen **30,- € pro Person**
Refresher Stunden individuell Einzelsitzung **40,- €**

- **Kompaktkurse für Firmen (2-4 Tage) ohne Kassenbescheinigung für die Teilnehmer** **800,-€ pro Kurs**
Anfahrt 0,60 € pro Kilometer
- **Kompaktkurse (10 Einheiten) für Firmen mit Kassenbescheinigung für die Teilnehmer (ab 10 Teilnehmer buchbar)** **140,00 €**
pro Teilnehmer
Anfahrt 0,60 € pro Kilometer und Einheit



Mea Vita - Mea Ratio
Heike Nieske-Baumann

Von-Bergmann-Straße 5 49610 Quakenbrück	Entspannungspädagogin	IK Nr. : 490340911 Kassenzulassung für Qi Gong & AT & PMR
Telefon:05431-6450	Mea-Vita@gmx.de	meavita-nieske-baumann

Progressive Muskelentspannung :

- Kurs über 8 Wochen, für Erwachsene und Jugendliche
8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 110,- € pro Teilnehmer
- Kurs für Kindergartenkinder
8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 110,- € pro Kind
mit Elternschulung 2 Stunden
nur in Kooperation mit einem Kindergarten
- Entspannt durch die Grundschulzeit
8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 110,- € pro Schüler
mit Elternschulung 2 Stunden
nur in Kooperation mit einer Schule
- Gesünder Schlafen für Erwachsene oder Jugendliche
10 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 160,- € pro Teilnehmer
- Kompaktkurs über vier Tage, jeweils zwei Einheiten pro Tag
8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 110,- € pro Teilnehmer
- Kompaktkurs über zwei Tage, jeweils 4 Einheiten pro Tag
8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten Gesamtkosten : 110,- € pro Teilnehmer
- 2 Übernachtung/ Frühstück im Ringhotel Piazza am Alsee
Inklusive Kompaktkurs (2Tage / 180 Minuten pro Tag)
1x Dreigang Menü und 1x freier Eintritt zur Saunalandschaft **Preis auf Anfrage im Piazzahotel**

Jeder Teilnehmer erhält eine Bescheinigung für seine Krankenkasse und kann dort einen Zuschuss beantragen

Für jeden Kurs gilt: mindestens 5 und maximale 15 Teilnehme

- Refresher Stunden Gruppen bis 6 Personen **30,- € pro Person**
Refresher Stunden individuell Einzelsitzung **40,- €**

- Kompaktkurse (2-4 Tage)für Firmen ohne Kassenbescheinigung für die Teilnehmer **800,-€ pro Kurs**
Anfahrt 0,60 € pro Kilometer
- Kompaktkurse (8 Einheiten) für Firmen mit Kassenbescheinigung für die Teilnehmer (ab 10 Teilnehmer buchbar)
pro Teilnehmer **140,00 €**
Anfahrt 0,60 € pro Kilometer und Einheit



Mea Vita - Mea Ratio **Heike Nieske-Baumann**

<i>Von-Bergmann-Straße 5 49610 Quakenbrück</i>	<i>Entspannungspädagogin</i>	<i>IK Nr. : 490340911 Kassenzulassung für Qi Gong & AT & PMR</i>
Telefon:05431-6450	Mea-Vita@gmx.de	meavita-nieske-baumann

Qi Gong

- Kurs über 10 Wochen (Thema für Kassenkurs : 8 Brokate)
10 Einheiten mit jeweils 60 Minuten Gesamtkosten : 140,- € pro Teilnehmer

Jeder Teilnehmer erhält eine Bescheinigung für seine Krankenkasse und kann dort einen Zuschuss beantragen

Für jeden Kurs gilt: mindestens 7 und maximale 15 Teilnehme

- Kurs über 10 Wochen (wechselnde Themen)
10 Einheiten mit jeweils 60 Minuten Gesamtkosten : 140,- € pro Teilnehmer

Dieses Angebot ist nicht bei der Zentralen Prüfstelle gelistet, deswegen kann keine Bescheinigung für die Krankenkasse ausgestellt werden.

Für jeden Kurs gilt: mindestens 7 und maximale 15 Teilnehme

- Refresher Stunden Gruppen bis 5 Personen **30,- € pro Person**
Refresher Stunden individuell Einzelsitzung **40,- €**
- Kompaktkurse (10 Einheiten) für Firmen ohne Kassenbescheinigung
für die Teilnehmer **2000,-€ pro Kurs**
Anfahrt 0,60 € pro Kilometer
- Kompaktkurse (10 Einheiten) für Firmen mit Kassenbescheinigung
für die Teilnehmer (ab 10 Teilnehmer buchbar)
pro Teilnehmer **140,00 €**
Anfahrt 0,60 € pro Kilometer und Einheit



Mea Vita - Mea Ratio
Heike Nieske-Baumann

Von-Bergmann-Straße 5 49610 Quakenbrück	Entspannungspädagogin	IK Nr. : 490340911 Kassenzulassung für Qi Gong & AT & PMR
Telefon:05431-6450	Mea-Vita@gmx.de	meavita-nieske-baumann

Meditation :

60 Minuten

- Gruppen bis 5 Personen (Veranstaltung in meiner Praxis) **30,- € pro Person**
- Gruppenangebot ab 10 Personen bis max.15 Personen (extern) **135,- € für die gesamte Gruppe**
Anfahrt 0,60 € pro Kilometer
- Einzelsitzungen mit speziellem Thema **40,- € pro Person**

Infoveranstaltung:

- 90 Minuten** **200,- € für die gesamte Gruppe**
Einzelne Entspannungsverfahren werden vorgestellt und ausprobiert
(5 bis 15 Teilnehmer)
Anfahrt 0,60 € pro Kilometer
- Gruppen bis 5 Personen (Veranstaltung in meiner Praxis) **25- € pro Person**

Seminare zu verschiedenen Themen:

je nach Zeitaufwand, genaue Preise auf Anfrage

- Gesunder Schlaf
- Vorstellung verschiedener Entspannungstechniken

Gruppenangebot: 5 bis maximal 15 Personen



Mea Vita - Mea Ratio
Heike Nieske-Baumann

Von-Bergmann-Straße 5 49610 Quakenbrück	Entspannungspädagogin	IK Nr. : 490340911 Kassenzulassung für Qi Gong & AT & PMR
Telefon:05431-6450	Mea-Vita@gmx.de	meavita-nieske-baumann

Vitalisierende Entspannungsmassage

Wellnessmassage

- **Premiumpaket: 90 Minuten** 99,-€
Genießermassage(mit Aromaöl) und energetische Fußreflexzonen
- **Genießermassage** 60,- €
Ganzkörpermassage mit Aromaöl 45 Minuten
- **Psychoaktive Ganzkörpermassage** 55,- €
45 Minuten
- **Teilmassage** 40,- €
Schultern, Rücken und Arme 30 Minuten
- **Schnuppermassage** 25,-€
Schultern, oberer Rücken 20 Minuten

Energetische Fußreflexzonenmassage

- **45 Minuten** mit anschließender Ruhezeit 40,-€
- **Kleine Fußmassage** 20 Minuten 20,-€
- Hausbesuche bis 20 km 48,-€
bis 20 km freie Anfahrt
ab 20 km Anfahrt 0,60 € pro Kilometer

Energetische Handmassage Jin Shin Jyutsu

- **Jin Shin Jyutsu** 35,-€
Handgelenke und Hände 25 Minuten



Mea Vita - Mea Ratio
Heike Nieske-Baumann

<i>Von-Bergmann-Straße 5 49610 Quakenbrück</i>	<i>Entspannungspädagogin</i>	<i>IK Nr. : 490340911 Kassenzulassung für Qi Gong & AT & PMR</i>
Telefon:05431-6450	Mea-Vita@gmx.de	meavita-nieske-baumann

Angebot: 10 er Karte

auf alle Massageangebote auch untereinander kombinierbar

10 x bezahlen - jede 11te Massage - ist FREI

Wählen Sie 11 (unterschiedliche oder gleiche) Massagen aus, die günstigste ist dann Gratis !

Sie haben ein Jahr Zeit für Ihre Termine.

Zahlen Sie alle Massagen im Voraus erhalten Sie nochmal 10% Rabatt

Zu allen Massagen kommen 15 Minuten Ruhezeit hinzu.

Alkoholfreie Getränke sind im Preis enthalten.

Alle Massagen verstehen sich als Wellnessangebote und dienen der Entspannung und dem Wohlbefinden. Es sind keine medizinischen Anwendungen. Überweisungen vom Arzt bei akuten Beschwerden werden nicht ausgeführt.

Wenn hier von Heilung gesprochen wird, geht es nicht um das behandeln von Krankheiten. Hier geht es um Selbsterfahrung, Persönlichkeitsentwicklung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Stressreduzierung.

Diese Behandlung ersetzt keine ärztliche, physiotherapeutische oder andere medizinische Maßnahmen und stellt auch keine Empfehlung dar, eine solche Maßnahme zu unterlassen oder zu unterbrechen.



Mea Vita - Mea Ratio
Heike Nieske-Baumann

Von-Bergmann-Straße 5 49610 Quakenbrück	Entspannungspädagogin	IK Nr. : 490340911 Kassenzulassung für Qi Gong & AT & PMR
Telefon:05431-6450	Mea-Vita@gmx.de	meavita-nieske-baumann

Offene Angebote zur Entspannung

Entspannung mit Klangschalen : **60 Minuten**

Einzelstunden

Gruppen bis 5 Personen (Veranstaltung in meiner Praxis)	35,- € pro Person
Gruppenangebot ab 10 Personen bis max.15 Personen (extern)	150,- € für die gesamte Gruppe
Einzel Sitzungen	40,- € pro Person

Waldbaden Shinrin Yoku: **90 Minuten**

Einzelstunden

Individuelles Angebot (Einzelpersonen)	15,- € pro Person
Gruppenangebot ab 5- 10 Personen	10,- € pro Teilnehmer
Gruppenangebot ab 10 Personen bis max.15 Personen	100,- € für die gesamte Gruppe



Mea Vita - Mea Ratio
Heike Nieske-Baumann

*Von-Bergmann-Straße 5
49610 Quakenbrück*

Entspannungspädagogin

*IK Nr. : 490340911
Kassenzulassung für
Qi Gong & AT & PMR*

Telefon:05431-6450

Mea-Vita@gmx.de

meavita-nieske-baumann

Schlaf , wie kann er besser gelingen !

Anregungen und Ideen wie Ein- und Durchschlafproblemen begegnet werden kann.

8 x 45 Minuten

160,00 € pro Person



Mea Vita - Mea Ratio
Heike Nieske-Baumann

<i>Von-Bergmann-Straße 5 49610 Quakenbrück</i>	<i>Entspannungspädagogin</i>	<i>IK Nr. : 490340911 Kassenzulassung für Qi Gong & AT & PMR</i>
Telefon:05431-6450	Mea-Vita@gmx.de	meavita-nieske-baumann

Hypnose Coaching (ab Sommer 2024)

Erstgespräch	60 Minuten	100,- €
Zielformulierung mit Hypnosesitzung	120 Minuten	150,- €
Feinabstimmung mit Hypnose	120 Minuten	150,- €
Verankerung im Unterbewusstsein mit Hypnose	120 Minuten	150,- €
➤ Refresher Stunden zur Auffrischung bereits bearbeiteter Themen	90 Minuten	100,- €