

# HEALTH ESSENCE

## COACHING MEMBERSHIP

### HEALTH & MENTAL COACHING

Mittels ganzheitlicher Diagnostik, zielführender Planung und individuellen Coachings sind wir Deine Begleiter und Richtungsweiser auf dem für Dich optimalen Weg zu Deinen persönlichen Zielen. Die Fusion von Ernährungsberatung, Trainingsplanung, Mental und Lifestyle Coaching macht eine Betrachtung und Beeinflussung unterschiedlichster Aspekte von Gesundheit möglich. So offenbart sich Dein individueller Weg zu Gesundheit, Glück und Bestleistung.

#### **BODY'N'MIND RESET 189€**

- 1x pro Monat Coaching Session inkl. Lifestyle- & Körperfettanalyse (50 min)
  - Ernährungsplan & Supplementprotokoll
  - monatlich individuell periodisierter Trainingsplan
- \*eigenständiges Training außerhalb des Health Essence Gyms

## TRAINING MEMBERSHIP

### PERSONAL TRAINING

As individual as you are - Mit uns als Berater und Wegbegleiter an Deiner Seite wirst Du Dich wohler fühlen, besser aussehen, gesünder sein und mehr leisten können. In monatlichen Check-In Sessions wird Dein persönlicher Status Quo ermittelt und Deine individuelle Gesundheits- & Trainings-Planung angepasst.

Im 1:1-Setting leitet Dich einer unserer erfahrenen Coaches durch speziell auf Deine Bedürfnisse & Ziele zugeschnittenen Personal Trainings und hilft Dir, das Maximum aus Dir und Deinem Training herauszuholen.

#### **YOU RESTORE 900€**

- 1x pro Monat Coaching Session inkl. Lifestyle- & Körperfettanalyse (30 min)
  - Ernährungsplan & Supplementprotokoll
  - monatlich individuell periodisierter Trainingsplan
  - 4x pro Monat ein Kurs Deiner Wahl (S&C Class und/od. Yoga Class)
  - 2x pro Woche 1:1 Personal Training
- \*im Studio von Health Essence by phil (individuelle Termine)

#### **YOU CHANGE 1.250€**

- 3x pro Woche 1:1 Personal Training
- \* inkl. Leistungen der Mitgliedschaft „YOU Restore“

#### **YOU TRANSFORM 1.600€**

- 4x pro Woche 1:1 Personal Training
- \* inkl. Leistungen der Mitgliedschaft „YOU Restore“

# HEALTH ESSENCE

## TRAINING MEMBERSHIP

### SMALLGROUP TRAINING

Individual Coaching meets Group Fitness.

Trainiere in betreuten Kleingruppen von maximal fünf Personen Deinen individuellen Trainingsplan und treffe Headcoach Phil einmal monatlich zu Deiner persönlichen Check-In Session samt Körperfettanalyse. Der Mix aus individueller Planung, persönlicher Beratung und betreuten Gruppentrainings zu festen Zeiten sorgt für die nötige Mischung aus Motivation, Verbindlichkeit und Eigenverantwortung, die Dir optimale Erfolge ermöglicht.

#### WE START 249€

- 1x pro Monat Coaching Session mit Lifestyle- & Körperfettanalyse (30 min)
- Ernährungsplan & Supplementprotokoll
- monatlich individuell periodisierter Trainingsplan
- 4x pro Monat ein Kurs Deiner Wahl (S&C Class und/od. Yoga Class)
- 1x pro Woche betreutes Training in einer Kleingruppe  
\* im Studio von Health Essence by phil (fixe Termine)

#### WE RESTORE 299€

- 2x pro Woche betreutes Training in einer Kleingruppe  
\* inkl. Leistungen der Mitgliedschaft „WE Start“

#### WE CHANGE 375€

- 3x pro Woche betreutes Training in einer Kleingruppe  
\* inkl. Leistungen der Mitgliedschaft „WE Start“

#### WE TRANSFORM 449€

- 4x pro Woche betreutes Training in einer Kleingruppe  
\* inkl. Leistungen der Mitgliedschaft „WE Start“

## INDIVIDUAL QUOTE

Nicht das passende Angebot gefunden?

Wir haben unsere Mitgliedschaften so gestaltet, dass sie maximale Fortschritte ermöglichen. Trotzdem können individuelle Anforderungen abweichen. Gerne helfen wir Dir bei einer persönlichen und passenden Lösung.

# HEALTH ESSENCE

## OUR EXPERTISE

### PERSONAL TRAINING

1:1 SESSION 60MIN (MEMBERS ONLY)

**SINGLE SESSION 100€ / 15er PACK 1.350€**

### SEMI PERSONAL TRAINING

2:1 SESSION 60MIN (MEMBERS ONLY)

**SINGLE SESSION 120€ / 15er PACK 1.620€**

### MENTAL COACHING

1:1 SESSION 60MIN (MEMBERS ONLY)

**SINGLE SESSION 100€ / 15er PACK 1.350€**

### PERSONAL YOGA TRAINING

1:1 SESSION 60MIN

**SINGLE SESSION 80€ / 15er Pack 1.180€**

### CONSULTATION

1:1 GESUNDHEITSBERATUNG 60MIN

Themen & Inhalt nach Absprache

**SINGLE SESSION 175€**

## WORK HARD - RECOVER HARDER

### STRENGTH & CONDITIONING CLASS

IN EINER KLEINGRUPPE 45MIN

Unser S&C Kurs kombiniert gezieltes Krafttraining (Strength) und Ausdauertraining (Conditioning) mit dem Ziel stärker, widerstandsfähiger und leistungsfähiger zu werden, die sportlichen Leistungen zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen. Become a true athlete!

**SINGLE SESSION 20€**

**10er PACK 150€**

### INFRARED SESSION

Nutze die gesundheitsfördernden Effekte der Infrarotlichtanwendung. Baue Stress ab, verringere Entzündungen, fördere Heilung, lindere Gelenkschmerzen und reduziere Muskelverspannungen. Du unterstützt Dein Immunsystem, Deinen Stoffwechsel und stärkst das Herz-Kreislauf-System.

### SWEAT YOURSELF

1 PERS. 60MIN

**SINGLE SESSION 30€**

**10er PACK 275€**

### SWEAT TOGETHER

2 PERS. 60MIN

**SINGLE SESSION 45€**

# HEALTH ESSENCE

## YOGA

Health Essence by phil vereint Elemente aus dem traditionellen Yoga mit Stressintervention und modernen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen. „It's all about finding the calm in the chaos.“ Intensive Körperhaltung (Asanas) und bewusstes tiefes Atmen helfen Dir dabei, Deine eigenen Grenzen zu spüren und die Anspannungen des Alltags loszulassen. Körper und Geist werden aktiv miteinander verbunden und harmonisiert, Beweglichkeit und Regeneration gefördert und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Lenke Deine Aufmerksamkeit nach Innen und sei präsent im Hier & Jetzt.

### YIN CLASS

IN EINER KLEINGRUPPE 60MIN

Im Fokus steht das Loslassen und die sanfte, tiefgehende Arbeit mit Deinem Körper.

Nach dem langen Ausharren in den intensiven Haltungen fühlst Du Dich ruhig, entspannt und ausgeglichen.

**SINGLE SESSION 20€**  
**10er PACK 150€**

### VINYASA CLASS

IN EINER KLEINGRUPPE 60MIN

Bei diesem dynamischen Yoga-Stil werden Atmung und Bewegung miteinander verbunden, so dass ein Gefühl des Flows und meditative Bewegungsabläufe entstehen.

**SINGLE SESSION 20€**  
**10er PACK 150€**

## PRIVATE YOGA FLOWS

### GUT SESSION

PERSONAL YOGA 45MIN

Ein erfrischender Detox Yoga Flow für neue Kraft & Energie. Power Yoga mit dem Fokus auf reinigenden Twists.

**1:1 SINGLE SESSION 59€**  
**2:1 SINGLE SESSION 79€**

### JOY SESSION

PERSONAL YOGA 45MIN

Mache das, was Freude macht. Dann wirst Du freudig sein. Yoga, mit welchem Du immer wieder zum Glück kommen kannst und lernst, dass Du nichts Äußeres brauchst, um glücklich zu sein.

**1:1 SINGLE SESSION 59€**  
**2:1 SINGLE SESSION 79€**

# HEALTH ESSENCE

## MENU

### COACHING MEMBERSHIP

BODY'N'MIND RESET 189€

### TRAINING MEMBERSHIP - PERSONAL TRAINING

YOU RESTORE 900€

YOU CHANGE 1.250€

YOU TRANSFORM 1.600€

### TRAINING MEMBERSHIP - SMALLGROUP TRAINING

WE START 249€

WE RESTORE 299€

WE CHANGE 375€

WE TRANSFORM 449€

### EXTRA SERVICES

SINGLE / 15ER

MENTAL COACHING SESSION 1:1 (MEMBERS ONLY) 100€ / 1.350€

PERSONAL TRAINING SESSION 1:1 (MEMBERS ONLY) 100€ / 1.350€

SEMI PERSONAL TRAINING SESSION 2:1 (MEMBERS ONLY) 120€ / 1.620€

PERSONAL YOGA SESSION 1:1 80€ / 1.080€

1:1 / 2:1

GUT SESSION 59€ / 79€

JOY SESSION 59€ / 79€

### KURSE

SINGLE / 10ER

YIN YOGA CLASS 20€ / 150€

VINYASA YOGA CLASS 20€ / 150€

STRENGTH & CONDITIONING CLASS (MEMBERS ONLY) 20€ / 150€

### REGENERATION

SWEAT YOURSELF 30€ / 275€

SWEAT TOGETHER 45€