

Im Ostflügel der Gerberei in Erlangen beschäftige ich mich mit Gesunderhaltung und Wohlergehen. Sie erhalten Haarschnitte, die zu Ihnen passen, Beratung zu Ernährung und Kneipp-Anwendung, Nordic Walking Kurse und eine Unaufgeregtheit bei der Sie sich gut fühlen werden.

mona-redlin.de



## Haarschnitt

Erstberatung	40
Frau komplett	80–95 *
Mann komplett	56–72 *
Kind bis 6 Jahre	25
Kind bis 14 Jahre	40
Föhnen, Styling	35–50 *
Pflanzenfarbe	53–80 *
Erstentgiftung	75

Während Ihres Aufenthalts genießen Sie vor allem Ruhe. Es gibt während Ihres Termins keine parallele Kundenbehandlungen und keine direkten Spiegel. Klingt zunächst vielleicht etwas ungewöhnlich, aber ich bin ganz für Sie da und schaffe eine ruhige und angenehme Atmosphäre, die Sie schätzen werden.

\* Kosten variieren nach Haarlänge und Aufwand  
Preise in EUR inkl. MwSt.

## Ernährung

Erstberatung	130
Folgebetreuung	30

Wir reflektieren Ihr Essverhalten um kleine Veränderungen anzustossen, welche große Wirkung auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Energie und Ihr Körpergewicht haben, ohne dabei hungern zu müssen. Darüber hinaus biete ich Ihnen meine Hilfe bei ernährungsbedingten Krankheiten und Beschwerden an.

Erstberatung 120 Min., Folgebetreuung 30 Min.  
Preise in EUR inkl. MwSt.

Kneipp

Vorträge und Beratung

Kneipp Anwendungen sind regelmäßige, sinnvoll dosierte Wasseranwendungen. Künstliche Reizüberflutung lässt uns natürliche Lebensreize weniger wahrnehmen. Lernen Sie, dies auszugleichen und natürliche Lebensreize wieder zu spüren. Sie werden sich vital, belebt und einfach gesünder fühlen.

Termin und Preis auf Anfrage

Nordic Walking

Workshop	95
Einzeltraining	140
Schnuppern	20

Der ideale Sport für ein gesundes Körpergefühl. Das Ganzkörpertraining ist mit geringem Aufwand verbunden, beeinflusst unsere Ausdauer und Fitness aber enorm. Lernen Sie die richtige Technik unter Anleitung im Einzeltraining oder in kleinen Gruppen kennen. Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken.

Workshop 2 x 180 Min., Einzeltr. / Schnuppern 90 Min.  
Preise in EUR inkl. MwSt.

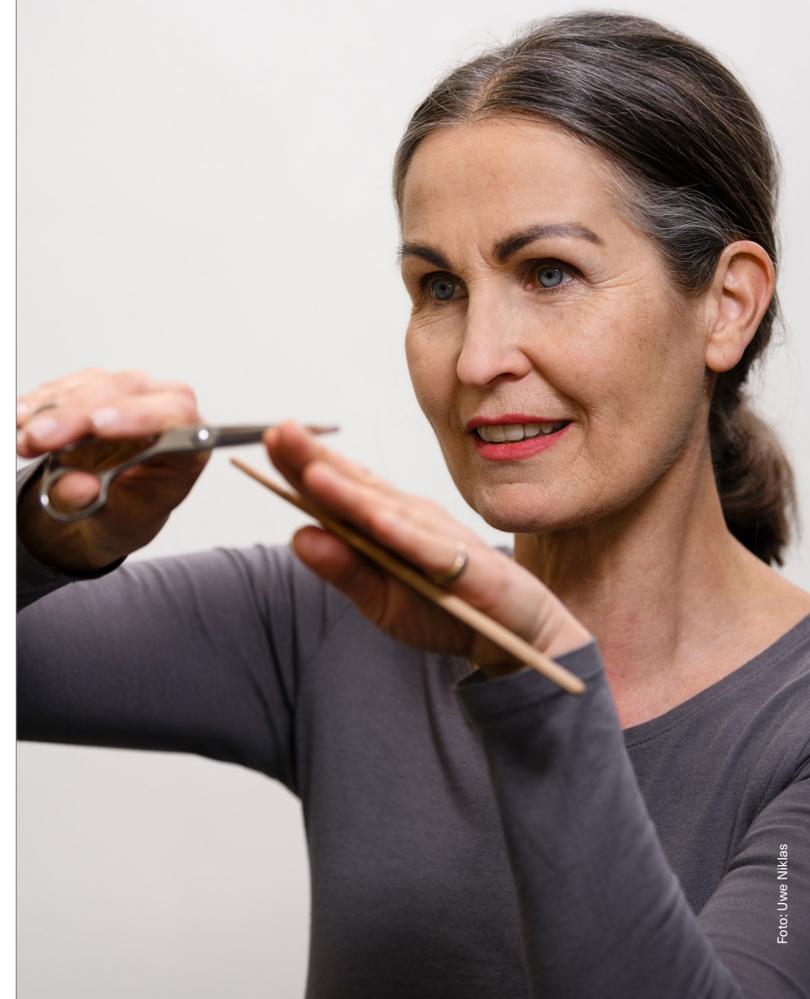


Foto: Uwe Niklas

Seit über 35 Jahren lege ich Wert auf ein harmonisches Zusammenspiel von Charakter, Frisur und Gesundheit. Darauf aufbauend biete ich ein ganzheitliches Programm für die Herausforderungen urbanen Lebens.

Redlin  
Gerberei 19, Ostflügel  
91054 Erlangen  
09131 20 8240