

# PACKAGES OVERVIEW



**In einer Welt voller Lärm, Tempo und äußerem Erfolg verlieren viele Menschen den Kontakt zu ihrem Körper – und damit zu sich selbst.**

**„Nafas by Abudi“ wurde genau dafür geschaffen. Um Personen einen Raum der Ruhe, Bewegung und Achtsamkeit zu geben in dem sie sich selbst wieder finden können.**

<b>SIGNATURE</b>	<b>04</b>
<b>TRANSFORMATION</b>	<b>05</b>
<b>ELITE</b>	<b>06</b>
<b>INTENSIV</b>	<b>07</b>
<b>ZUSATZ</b>	<b>08</b>
<b>BOOKING</b>	<b>09</b>

# SIGNATURE SESSION

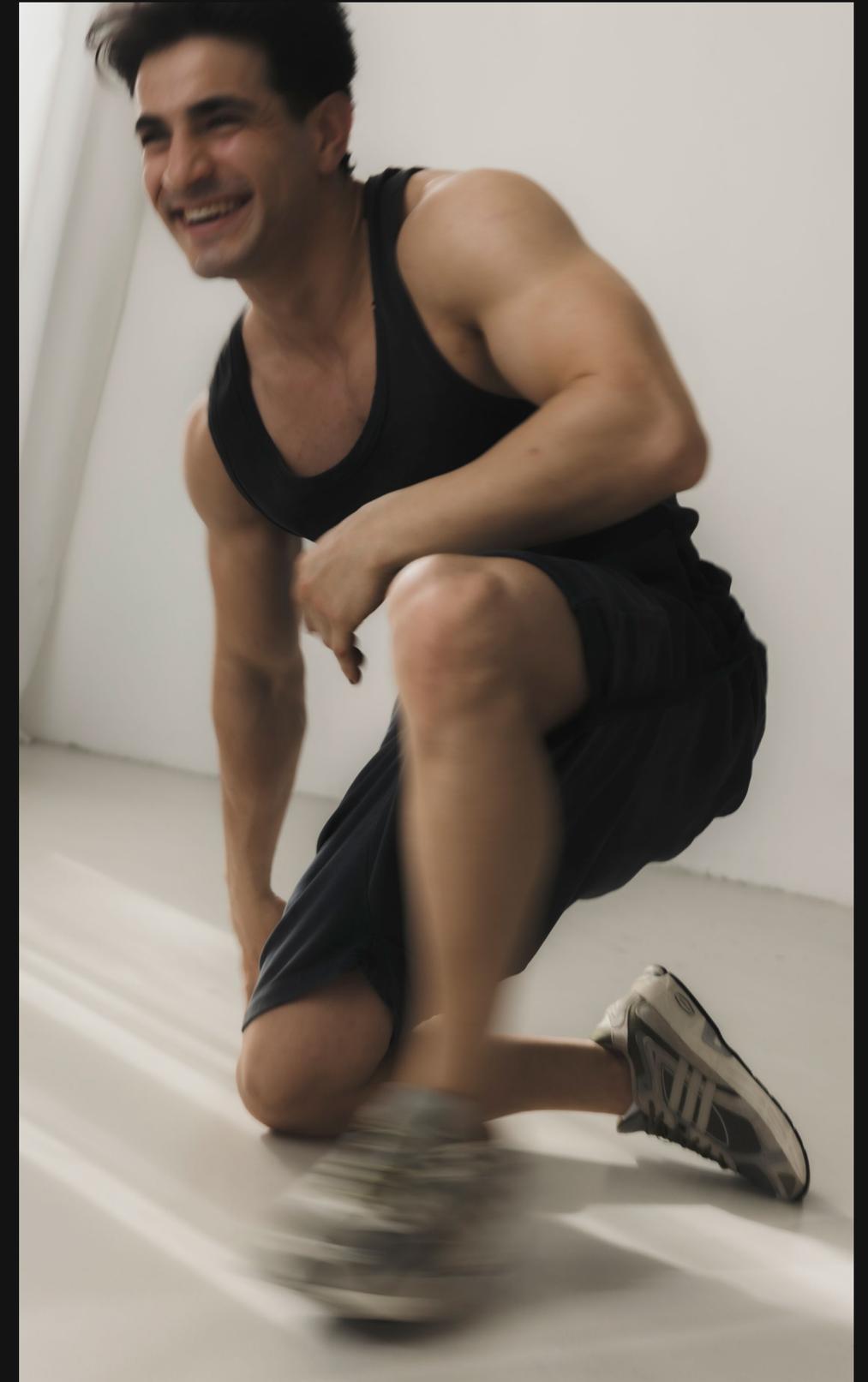
## INHALTE

- 1x 60 Min. Personal Training
- 1x 60 Min. Arabische Heilmassage
- Mini-Ernährungs- & Atemberatung (10-15 Min.)

## PREIS

€ 450,-

Ein harmonischer Reset für Körper, Geist und Haltung.  
Ideal zum Beginnen.



# TRANSFORMATION (4 WOCHEN)

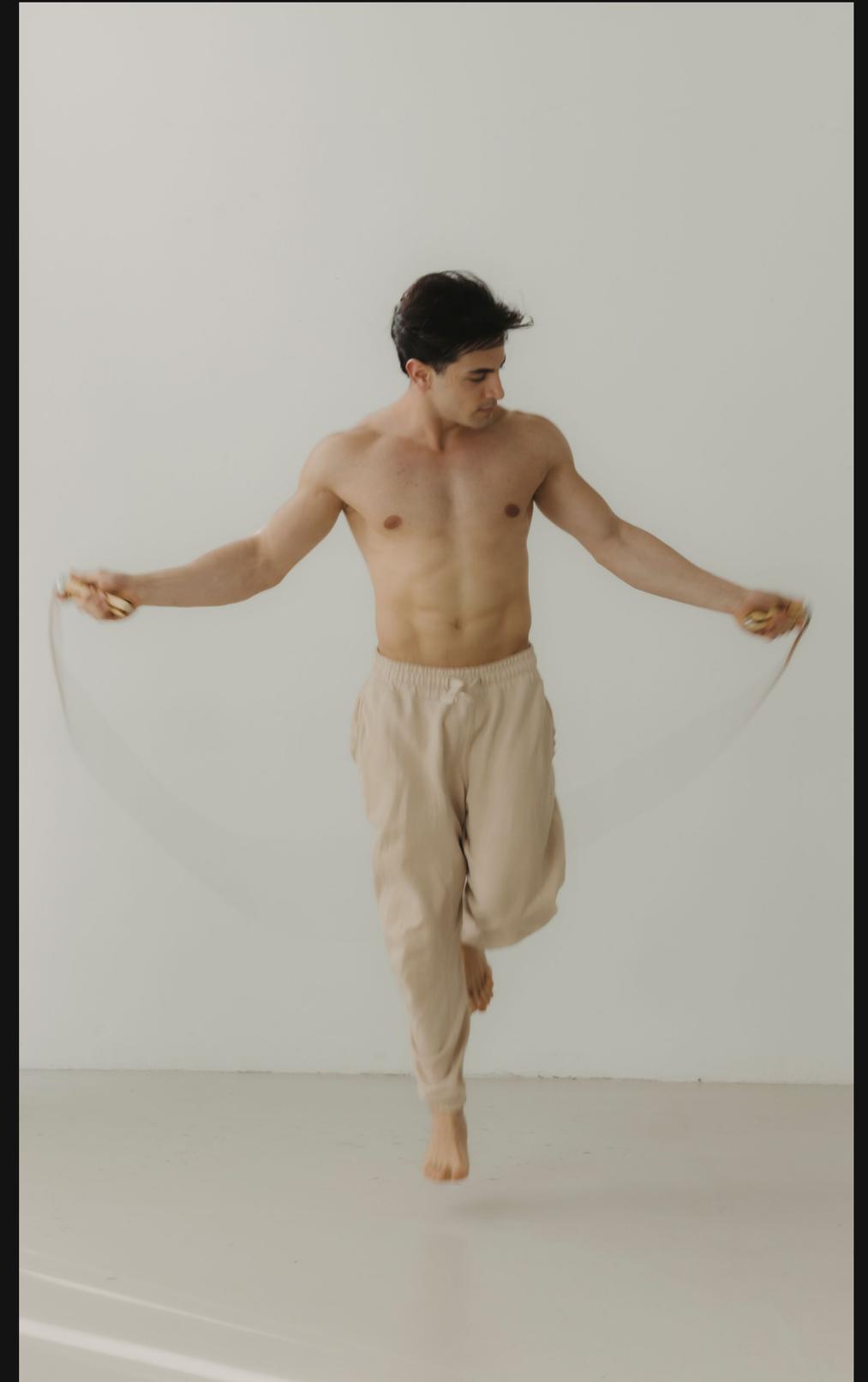
## INHALTE PRO WOCHE

- 2x 1:1 Personal Training 60 Min
- 1x Arabische Heilmassage (60 oder 90 Min)
- Maßgeschneiderte Ernährungsstrategie
- Individuelles Atemtraining
- Wchentliches Reflexionsgespräch (20-30 Min)

## GESAMTPREIS

€ 3.200,-

Für Menschen mit klarer Absicht: körperlich und mental.



# ELITE COACHING (AB 3 MONATE)

## MASSGESCHNEIDERTE INHALTE

- 2-3x Training pro Woche (60-90 Min)
- Regelmäßige Massage und Recovery-Einheiten
- Laufende Betreuung Ernährung, Atem, Mindset
- 24/7 Zugang für Rückfragen (WhatsApp-Coaching)
- Auf Wunsch: Betreuung bei Events, Geschäftsreisen, etc.

## GESAMTPREIS

€ 4.500,- / Monat

**Auf Anfrage & Kapazität - persönlich abgestimmt.**



# INTENSIV (3/5 TAGE)

## NAFAS Reset - 3 Tage Intensiv Coaching.

Für Menschen, die in kurzer Zeit tiefer eintauchen wollen.

### TÄGLICHE INHALTE

- 1x 60 Min. Training
- 1x 60-90 Min. Heilmassage
- tägliche Atem- & Mentalübungen
- individuelle Ernährungsberatung

### GESAMTPREIS

€ 2.400,-

## NAFAS Immersion - 5 Tage Tiefentraining.

Die volle Methode, intensiv verankert.

### INHALTE

- 5x Training
- 3x Heilmassage
- 5x Atem- und Präsenzarbeit
- Abschlussgespräch und Weiterführungstools

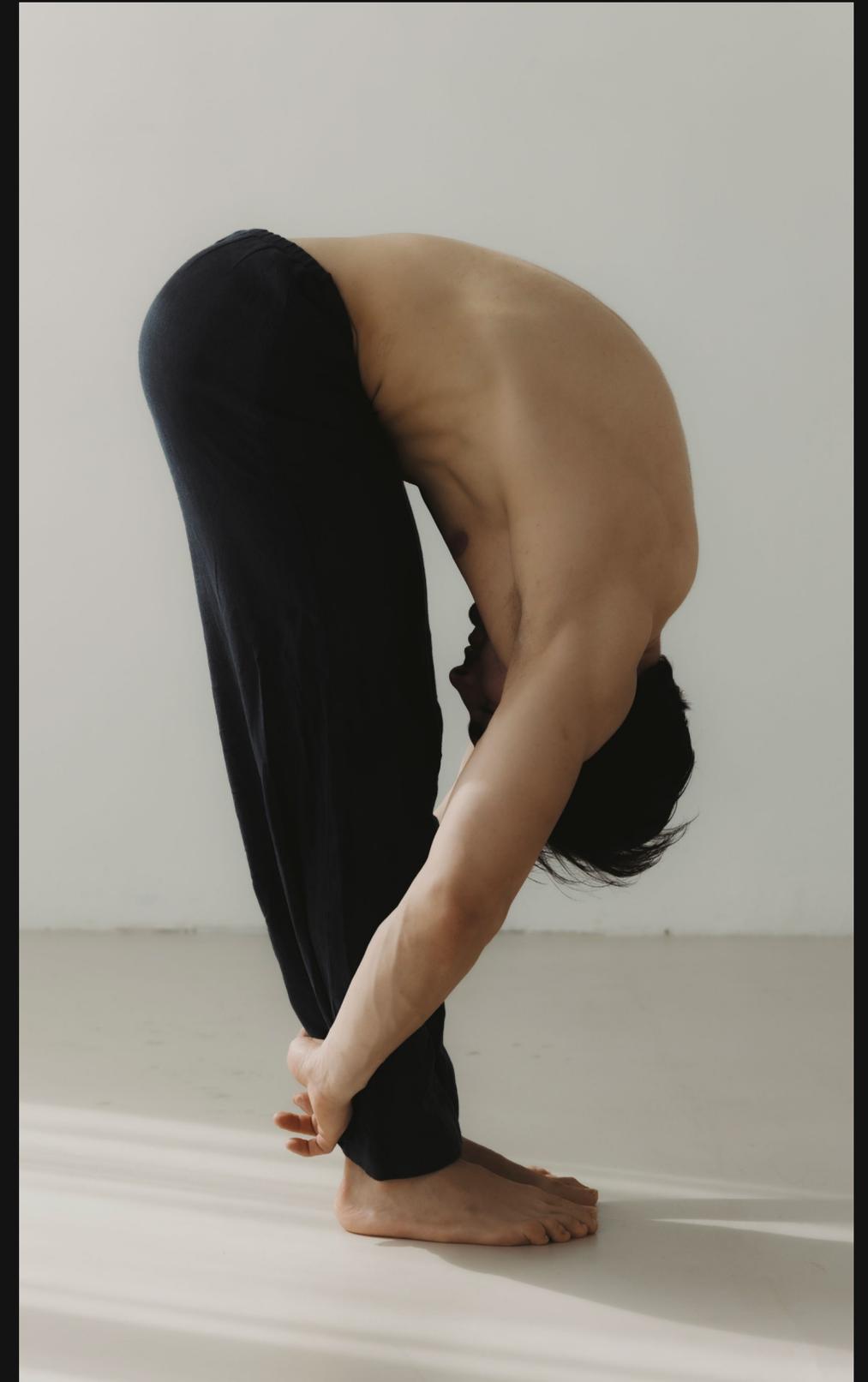
### GESAMTPREIS

€ 4.500,-



# ZUSATZ- LEISTUNGEN

- Personal Training (60 Min)  
€ 280.-
- Arabische Heilmassage (60/90 Min)  
€ 280.- / € 340.-
- Atemcoaching (45 Min)  
€ 200.-
- Ernährungsstrategie (einmalig inkl. Analyse)  
€ 300.-



**Alle Programme sind limitiert und individuell abgestimmt.  
Buchungen ausschließlich über [booking@flaretalents.com](mailto:booking@flaretalents.com).**

**Terminkoordination und Abwicklung erfolgen professionell  
über das Team von Abudi.**

**NAFAS**

**THANK YOU.**