

## OASE DER RUHE

Mehr als fünfzehn Jahre konnte meine „Oase der Ruhe“ wachsen und erwartet Sie mit wunderbaren Räumlichkeiten und Außenanlagen, wo Sie vollends eintauchen und abschalten können. Ich gestalte meine Kurse und individuellen Angebote nach den jeweiligen Bedürfnissen und Gegebenheiten. Entdecken Sie Ihren Platz und schenken Sie sich Zeit für sich.



## ZENTRUM FÜR LEBENS-KRAFT

Ganzheitliche Körperarbeit

Zentrum für Lebenskraft

Wellness-Massage und Entspannung  
Aromatherapie  
Seniorenbetreuung und -begleitung  
Kreativ-Kurse, VHS-Kurse

Christiane Cholschreiber-Dammann

Buchweg 14  
63303 Dreieich

Telefon 06103 63769

info@zentrum-fuer-lebenskraft.de  
www.zentrum-fuer-lebenskraft.de

## WELLNESS-MASSAGE UND ENTSPANNUNG



ZENTRUM FÜR  
LEBENS-KRAFT  
Ganzheitliche Körperarbeit



Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.

Gestaltung: www.kreativ-und-sozial.de

### Aromatherapie als Welt der heilenden Düfte...

Ich berate Sie individuell und helfe Ihnen bei der Auswahl von ätherischen Ölen,...



### Individuelle Geschenke für besondere Menschen...

Entdecken Sie das kleine Lädchen für Schmuck, Heil- und Edelsteine, Duftöle,...



Die Kunst des Ausruhens ist  
ein Teil der Kunst des Arbeitens.

(John Steinbeck)



## WELLNESS-MASSAGE

Fühlen Sie sich wohl und entspannen Sie sich bei einer individuellen Massage mit Ölen aus rein biologischem Anbau:

Fußreflexzonenmassage (40/60 min)	45/65 €
Aroma-Massage:	
Teilkörper (45/75 min)	50/80 €
Ganzkörper (60/90 min)	65/95 €
Lymphdrainage (60 min)	65 €
Shiatsu (Akupressur) (30/60 min)	35/65 €
Edelstein-Massage (30/60 min)	35/65 €

Spezial-Massagen auf Anfrage:  
Sport-Massage (Teil-/Ganzkörper),  
Anti-Cellulite-Massage, Bein-/Fußmassage,  
Klangschalenharmonisierung



## ZENTRUM FÜR LEBENSKRAFT

Mein „Zentrum für Lebenskraft - Ganzheitliche Körperarbeit“ habe ich 2002 gegründet, um meine unterschiedlichen Wohlfühlangebote im Sinne meiner ganzheitlichen Sichtweise unter einem Dach zu vereinen. Mir liegt am Herzen, in unserer von Hektik und Druck geprägten Gesellschaft einen bunten Strauß an Möglichkeiten anzubieten, die helfen, das Leben leichter zu nehmen, mehr zu genießen, in Einklang mit sich selbst zu kommen, Abschalten zu lernen oder einfach nur neue Kraft zu tanken. Verschiedene fundierte Ausbildungen geben mir die notwendige professionelle Basis, um Ihnen die Energie zurückzugeben, die Sie für Ihren Alltag brauchen.

## ENTSPANNUNGSKURSE

Finden Sie neue Wege zur Entspannung:

- Autogenes Training  
Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion basiert.  
10 Einheiten (je 60 min) 150 €
- Progressive Muskelentspannung  
Entspannungsverfahren nach Jacobson.  
10 Einheiten (je 60 min) 150 €

Beide Methoden sind leicht zu erlernen und selbständig anwendbar. Die Kurse finden als Einzelkurse und als Gruppenkurse statt. Eine Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich.



*Ilve Christiane C.-Dammann*

Dipl. Sport- und Wellness-  
massagetherapeutin  
Entspannungspädagogin  
(mit Kassenzulassung)  
Aromatherapeutin, VHS-Dozentin

### Mehr Zeit für mich...

Termine nach Vereinbarung.  
Jeweils mit Vorgespräch und Nachruhezeit.  
Bitte ein Handtuch mitbringen.  
10er-Karte auf Anfrage möglich.

### Zeit für Verlangsamung...

Meine Kurse beinhalten außerdem  
Atemtechnik, Qi Gong-Übungen,  
Eutonie (Wohlspannung), Phantasieren  
und Märchen sowie kreatives Gestalten.