

## Kurse

### **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Entspannung der Muskeln und Seele**

In diesem 6 wöchigem Kurs, den Sie alleine oder als kleine Gruppe buchen können, erlernen Sie die Muskelentspannung nach Jacobson. Sie erhalten mehr Ruhe und Gelassenheit und lernen Ihre Verspannungen abzubauen. Zusätzlich alles rund um Wohlbefinden, Stressvermeidung und positiver Umgang mit Stress und Änderungsmechanismen. Meine Teilnehmer sagen, sie profitieren noch Jahre später davon. (Bezuschussung durch Krankenkasse möglich) **6x90 min / 130.- Euro**

## Ausbildung

Alle Behandlungen können Sie auch in unserem Schulbereich in kleinen Gruppen mit umfangreichen Unterlagen und Zertifikat im Intensivunterricht erlernen!

## Unsere Angebote

Ständig wechselnde Angebote können Sie gerne telefonisch erfragen oder auf unserer Webseite abrufen.

### **Wellness-Verwöhntag**

Für alle, die gerade keinen Urlaub geplant haben und sich trotzdem gerne einen „Wellness-Verwöhntag“ gönnen möchten, bieten wir verschiedene Angebote, bei denen Sie mehrere Behandlungen im Komplettpaket zum SONDERPREIS genießen können. Gerne stellen wir Ihnen den Wellness-Verwöhntag ganz nach Ihren individuellen Wünschen zusammen.

### **Dauerkarte**

Immer beliebter wird auch die Möglichkeit uns ganz regelmäßig im Rahmen einer **Dauerkarte** zu besuchen. So nimmt das Thema Entspannung und Wellness nicht nur einen regelmäßigen Platz in Ihrem Alltag ein, sondern Sie erhalten auch noch Rabatte:

- 5 er Karte = 7% Nachlass
- 10er Karte = 10% Nachlass
- 15er Karte = 13% Nachlass

### **Geschenkgutschein**

Unsere **Geschenkgutscheine**, die wir Ihnen auch gerne per Post zu senden, werden immer beliebter. Denn in unseren hektischen Zeiten ist eine „Verschnaufpause“ in angenehmer und freundlicher Atmosphäre mit wohltuenden Behandlungen eines der schönsten Geschenke.



Für mehr Vitalität  
und Lebensenergie!



## Massage & Wellnessatelier Olivia Janke und Team Praxis und Schule

**Anschrift** Massage & Wellnessatelier  
Olivia Janke  
Kreuzstr. 5  
60435 Frankfurt-Preungesheim

**Kontakt** Tel.: 069 / 47 23 65  
Mobil: 0176 / 62 36 47 70

**Internet** [www.wellnessatelier-janke.de](http://www.wellnessatelier-janke.de)  
[info@wellnessatelier-janke.de](mailto:info@wellnessatelier-janke.de)

**Behandlungszeiten** Mo.-Do.: 8.00 - 21.00 Uhr  
Fr.: 8.00 - 19.00 Uhr  
Sa.: 8.00 - 16.00 Uhr

Termine nur nach  
telefonischer Vereinbarung.

**Hinweis:** Bei **Absagen** ab 48 Stunden und weniger müssen wir einen Unkostenbeitrag in Höhe von 50% der gebuchten Behandlungskosten berechnen. Bei den **Behandlungen** handelt es sich um Wellnessbehandlungen. Im Krankheitsfalle ersetzen sie nicht den Besuch bei Arzt oder Heilpraktiker.

## Massage & Wellnessatelier Olivia Janke und Team Praxis und Schule



### **Leben in Balance**

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag in angenehmer und freundlicher Atmosphäre. Berührung für Körper, Geist und Seele.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Wellnessmassagen • Kräutertempelmassagen • Shiatsu  
Reflexzonenmassagen • Reiki • Muskelentspannung nach Jacobson  
Ayurveda • Rückenmassagen • Klangschalenmassagen • ... und vieles mehr

# Balance im Leben

## Sie möchten

- ... Gelassenheit für die Herausforderungen des Alltags?
- ... die eigene Vitalität wieder wahrnehmen und daraus Kraft schöpfen?
- ... einen ausgefüllten Tag als etwas Angenehmes erleben können?

## Wir helfen bei

- ... Abbau von Stress bzw. positives Erleben von Stress
- ... Vorbeugung bzw. Linderung von Nacken- und Schulterverspannungen bzw. Rückenschmerzen
- ... verbesserte Beweglichkeit
- ... bessere Körperwahrnehmung
- ... Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Übermüdung und Reizbarkeit ...



Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden! *Mark Twain*

## Wellness-Massagen

Massagen sind wohltuende Berührungen für Körper und Seele. Sie entspannen, lockern, entgiften, verwöhnen und regen die Körperfunktionen an. Das vegetative Nervensystem wird angeregt und die Selbstheilungskräfte werden gefördert. Dies bringt Entspannung für Körper und Seele.

Zur Steigerung Ihrer Vitalität, Entspannung und Lebensfreude bieten wir Ihnen folgende Massagen an:

### → WELLNESS-MASSAGE

#### Lockerung & Entspannung

Bei dieser Massage wird Ihre Muskulatur gelockert, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit gefördert. Dazu verwenden wir hochwertige Aroma-Öle, die auch Ihre Haut und Sinne verwöhnen. Ob als reine Rücken- oder Ganzkörpermassage, ganz nach Ihren Wünschen.

20 min / 18.- Euro Kopf/Nacken/Hände    45 min / 30.- Euro Ganzkörper  
35 min / 25.- Euro Rücken    60 min / 37.- Euro Ganzkörper

Auch als Bürsten-Massagen zur Belebung und Verschönerung der Haut  
60 min / 37.- Euro

### → KLANGSCHALEN-MASSAGE

#### Klänge & Schwingungen

Diese wunderbare Massage mit mehreren Metallschalen verschiedener Größen bringt Ihnen tiefe und erholsame Entspannung für Körper und insbesondere Harmonisierung der Seele durch die Schwingungen und Töne der Klangschalen.

60 min / 41.- Euro

### → CRANIO-SACRALE-BEHANDLUNG

Diese ganzheitliche Methode löst mit Hilfe sanfter Berührung Blockaden auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene und hat tiefe Entspannung zum Ziel, so dass der Cranio-Sacrale Puls zum fließen kommt.

60 min / 37.- Euro

### → BALINESISCHE MASSAGE

#### Tiefenbehandlung & Entspannung

Diese original Balinesische Massage, begleitet von balinesischer Musik, ist ein ganz besonders angenehmes Erlebnis. Durch den Wechsel von Ausstreichen und Druckpunktmasse werden die Meridianbahnen, die Gelenke gelockert und die Chakrareflexzonen harmonisiert.

60 min / 37.- Euro

### → KLASSISCHE WELLNESS-FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

In der Reflexzonentherapie geht man davon aus, dass der Druck auf bestimmte Punkte der Füße, Einfluss auf die ihnen zugeordneten Organe hat. Durch eine sanfte Massage der Fußreflexzonen wird die Körperenergie aktiviert, Energieblockaden werden gelöst und der Organismus angeregt.

50 min / 29.- Euro

### → HOTSTONE-MASSAGE

#### Wohlige Wärme & positive Energie

Eine Massage indianischen Ursprungs mit warmen Basaltsteinen und Heilkräuterölen als Tiefenentspannung. Die Energiezentren werden harmonisiert und die inneren Organe reflektorisches positiv beeinflusst. Ein ganz besonderes Erlebnis.

60 min / 48.- Euro

### → SHIATSU

#### Wunderbar entspannend & lockernd

Bei dieser japanischen Druckpunkt-Massage erleben Sie auf der Shiatsu-Matte in bequemer Kleidung eine besondere Entspannung von Körper und Seele. Es ist eine Ganzkörperbehandlung, bei der neben sanften, rhythmischen auch tiefer wirkende Techniken sowie Dehnungen und Rotationen eingesetzt werden.

60 min / 37.- Euro

Längere Behandlungen auf Anfrage!

### → REIKI

#### Sanfte Berührung

Diese Behandlung lässt Energien fließen. Energieblockaden werden gelöst, Körperfunktionen werden aktiviert, die Seele berührt und Verspannungen gelöst.

60 min / 37.- Euro

### AYURVEDA

Als eine der ältesten Heilmethoden der Welt wird Ayurveda auch bei uns immer beliebter durch seinen ganzheitlichen Ansatz und die typengerechte Behandlung. Ayurveda bedeutet soviel wie:

Das Wissen vom gesunden Leben.

### → GARSHANA

#### Schönheitsbehandlung & Relaxing

Mit **Rohseidenhandschuhen** wird die Haut sanft verschönert und poliert, der Organstoffwechsel angeregt und das Bindegewebe gekräftigt. Mit anschließender Abhyanga-Massage.

70 min / 44.- Euro

### → ABHYANGA

#### Sanft & Ausgleichend

Diese **klassische Ayurveda-Massage** „Der liebenden Hände“ wird mit warmen Öl gegeben. Dies löst auf sanfte Weise Gifte und bringt die 3 Bioenergien wieder zum harmonischen Fließen. Wohltuende Tiefenentspannung und sanfte Berührung für Körper und Seele.

60 min / 39.- Euro

### → PINDA SVEDA

#### Kick aus Wärme & Kräuterduft

Diese **Kräuterstempel-Massage** wirkt durch die Wirkung der Kräuter, die Wärme der Stempel und des Öles, die wohltuende sanfte Massage zugleich.

60 min / 46.- Euro

Längere Behandlungen auf Anfrage!

