

## Lebensqualität bedeutet für uns:

- ◆ Zufriedenheit
- ◆ im Kontakt zu sein
- ◆ Zeit für sich selbst haben
- ◆ die Fähigkeit zum Glücklichen zu entwickeln
- ◆ Gesundheit
- ◆ ein ausgewogenes Maß zwischen Aktivität und Entspannung zu erleben

Unser Anliegen ist es, alles unter einem Dach anzubieten.

## Für alle unsere Angebote gilt der Grundsatz:

- ◆ in Kontakt kommen mit sich und anderen
- ◆ Leichtigkeit erleben
- ◆ sich angenommen fühlen
- ◆ einfach Mensch sein zu dürfen
- ◆ Freude empfinden

Unser Angebot richtet sich an Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Sie sind herzlich eingeladen, sich das Zentrum anzusehen und unser Angebot unverbindlich kennen zu lernen

Hier finden Sie uns

Recklinghauser Str. 211  
44581 Castrop-Rauxel / Ickern  
Tel: **02305/ 6957201**

➔ Gegenüber vom Eingang des Parkbad Nord befindet sich die Nr.211

Mit dem Bus Linie 428 bis Wesselstr. oder Borhagener Str.

Unsere Bürozeiten :  
Info und Anmeldung Kurse  
**Mo - Mi von 10:00-11:30 Uhr**  
oder per email auch abends  
Beratung und Behandlung nach Vereinbarung. Vorher ist zum Teil ein kostenloses Informationsgespräch möglich.  
Unsere aktuellen Angebote, Seminare und Kurse finden Sie auf unserer Homepage oder bekommen Sie auf Nachfrage.

Zentrum für  
Lebensqualität  
[www.zfl-castrop.de](http://www.zfl-castrop.de)



Das Leben darf leicht sein  
und Freude machen

## Das Team des ZfL:



### Anne-Ruth Eichel

Dipl. Soz. päd  
Syst. Familientherapeutin  
Entspannungstherapeutin  
Reikilehrerin



### Sabine Möller

MTA  
Gesundheitspädagogin  
NLP-Master



### Andrea Kammer

Yogalehrerin  
Fotografin  
Choreografin

Für einzelne, zusätzliche Angebote stehen wechselnde weitere AnbieterInnen zur Verfügung. Schauen Sie auf unsere Homepage oder fragen Sie uns per Telefon oder mail.

Wir können nicht die Welt verändern, aber wir können unseren Blick auf das Leben ändern.

## Lebenshilfe:



- psychologische Beratung
- Paar- und Familienberatung
- Familienaufstellung
- Erziehungsberatung
- Selbsterfahrungsseminare
- Konfliktberatung
- Single-Coaching
- Kommunikationstraining NLP
- Persönlichkeitsentwicklung

## Freizeit:



- Wohlfühltag
- Meditatives Tanzen
- Meditation
- Kreativer Kindertanz
- Aromaworkshops

## Gesundheit:



- Autogenes Training
- Entspannungscoaching
- Klangschalenmassage
- Gesundheits- Training für Kinder und Erwachsene
- Gewichtsreduktion
- Progressive Muskelentspannung (PMR)
- Qi Gong
- Reiki
- Rauchentwöhnung
- Stressmanagement
- Yoga

## Aus - und Weiterbildung:



- Lehrerfortbildung
- Reikiausbildung
- AT für Kinder