

Jin Shin Jyutsu

Schulter und Nacken entspannen ...



Grundlage: Selbsthilfebücher von Mary Burmeister

Dauerstress, langes Sitzen am Schreibtisch, zu wenig Zeit für regelmäßige Bewegung, ständige Termine, kaum Freizeit, ...?

Unser Körper reagiert darauf häufig mit Schmerzen in Schulter und Nacken. Jin Shin Jyutsu ist eine einfache und wunderbare Möglichkeit Spannungen in diesem Bereich abzubauen, sodass die Energie wieder ungehindert fließen kann. Neben einem theoretischen Input bleibt genügend Zeit das Gelernte in einer Entspannungssequenz umzusetzen und im Anschluss Fragen zu stellen.

Neugierig? Dann melde dich zum Themenabend an! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Datum: Dienstag, 11. Juni 2019; 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Ort: Alter Schwanen, 2. Stock; Kellhofstraße 3, 6922 Wolfurt
Mitbringen: Schreibunterlagen, eventuell ein Kissen oder eine Decke
Betrag: 15 € pro Person

Kursleitung: Friedrich Maria, BSc
Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin (psych)
Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege
Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Anmeldung unter: maria@friedrichs.cc oder
Tel: 0676 82554170

Homömie für Körper, Geist und Seele



Jin Shin Jyutsu