

# 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](mailto:maria@friedrichs.cc) oder  
Tel: 0676 82554170

Homömie für Körper, Geist und Seele



Jin Shin Jyutsu