Einmal runderneuern bitte...
einfach SEIN... Seele baumeln lassen... bei Dir ankommen

Jungbrunnen auf der Fraueninsel

2027

Jin Shin Jyutsu in love with Yoga Retreat

Möchtest Du aussteigen aus dem Hamsterrad des Alltags, Dich wieder spüren, bei Dir ankommen und von innen auftanken und glücklich sein - einfach so ?

Dann bist Du hier genau richtig - gönne Dir eine Erholungspause auf allen Ebenen.

In einer technisierten Zeit, wie heute, wird uns von aussen -pradoxerweise- ein unglaubliches Tempo vorgegeben, dem wir zunehmend weniger gewachsen sind. Anstelle von Entlastung durch Technik geraten die Menschen immer mehr unter Druck, haben dadurch mehr Stress, was wiederum häufig Schlafstörungen, Rückenbeschwerden, Allergien u.v.m. mit sich bringt.

Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine uralte Kunst, Blockaden im Energiefluss durch Handauflegen -über der Kleidung- zu lösen. Entschleunigung und tiefe Entspannung stellen sich ein.Ein paar Tage Strömen unter erfahrener Anleitung von **Andrea**, leckeres Essen und Nichtstun nähren Dich auf allen Ebenen. Körper, Geist und Seele kommen in Balance und erstrahlen -sichtbar! und spürbar- neu.

In den täglichen **Yoga** Stunden (optional) wird jede Person da abgeholt, wo sie ist. Die wohltuende Kombination aus kraftvollen Asanas (Körperübungen), energetisierendem Pranayama (Atemübungen) und Meditation machen in Kombination mit **Jin Shin Jyutsu** einen runderneuerten Menschen aus Dir.

Willkommen zu Deiner Auszeit und Reise zu Dir selbst !

Ich freue mich auf Dich

Von Herzen Andrea

Jin Shin Jyutsu und Yoga - aus Liebe zum Leben



INFORMATION & ANMELDUNG

2027

ORT	Abtei Frauenwörth auf der Fraueninsel, Chiemsee
TERMINE	9.-13. Juni 2027 | 5 ganze Tage 26.-28.Nov. 2027 | 3 ganze Tage 28.-30.Jan. 2028 | 3 ganze Tage 21.-25.Juni 2028 | 5 ganze Tage
ÜBERNACHTUNG	Privatzimmer im Kloster | auf der Insel ca. € 59,- bis 93,- pro Nacht inkl. Frühstück
VERPFLEGUNG	Im Klosterwirt, Seminar-Buffet inkl. Fruchtschorle und Tafelwasser zusätzlich buchbar: HP € 25, VP € 50 oder individuell à la Carte
PREIS/ÄNDERUNGEN	vorbehalten * Kost | Logis **optional** – wird nur vermittelt
AUSGLEICH RETREAT	3 **ganze** Tage: 285,- EUR | 5 **ganze** Tage: 450,- EUR | p.P.
MINDEST-TEILN.Z.	9
PROGRAMM	1.Tag: eigene Anreise per Schiff und Einchecken im Kloster bis 9.30 Uhr Bezahlung für ÜN / VP beim Einchecken vor Ort tgl.: ab ca. 10 Uhr bis ca. 18 Uhr – sich selbst Strömen unter Anleitung (kein Unterricht) und tgl. ca.1 h Yoga -optional- zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung des Körpers (Jede Person nimmt zwanglos in dem Umfang am Yoga teil, in dem es ihr möglich ist - alle werden integriert) tgl.: ca. 8 Uhr Frühstück, 12 Uhr Mittagessen, kurze Kaffeepause, 18 Uhr Abendessen letzter Tag: ab ca. 16 Uhr Abreise und Übersetzen mit dem Schiff
SCHIFFFAHRT	www.chiemsee-schiffahrt.de Info über Fahrplan je nach Saison ab / bis Gstadt (Prien und andere Häfen je nach Saison) – ab Hauptsteg ca. 7 Min. zu Fuß zum Kloster (Nordsteg ca. 15 Min.)
TEILNAHME	einschl. Anreise vollständig und in jeder Hinsicht auf eigene Verantwortung
ANMELDUNG	per Email: JSJmitAndrea@t-online.de * per Post * Tel. 0861-9098112
LEITUNG	Andrea Eckert, Jin Shin Jyutsu seit 2003, Yoga AYA200 zertifiziert www.jinshinjyutsu-eckert.de, JSJmitAndrea@t-online.de Tel. 0861 - 9098112
SIEHE AUCH	Jin Shin Jyutsu Einzeltermine, -Kurse und Selbsthilfe-Abende und Yoga in Traunstein und München, regelmäßige ONLINE - Jin Shin Jyutsu - Ström Abende, Jin Shin Jyutsu für Tiere u.v.m.

Neu !



Jin Shin Jyutsu und Yoga haben nicht zum Ziel, die regelmässige Behandlung durch anerkannte medizinische Instanzen zu ersetzen.