



Jin Shin Jyutsu

Die Kraft des sanften Strömens



Finde zurück zu deiner inneren Balance und begleite dich mit einfachen Selbsthilfegriffen durch den Fluss des Lebens.



Im SELBSTHILFEBUCH 1 lernst du Theorie und Praxis der Selbsthilfe mit Jin Shin Jyutsu, auch als Strömen bekannt, kennen. Die Fähigkeit, Anspannung und Müdigkeit zu lösen, liegt bereits in uns selbst. Durch achtsame Berührungen bestimmter Körperstellen lernst du, Energieblockaden zu harmonisieren, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Gesundheit, innere Ruhe und Balance von Körper, Geist und Seele zu fördern. Du lernst wertvolle Selbsthilfegriffe kennen, die du nachhaltig in deinen Alltag integrieren und jederzeit für dein Wohlbefinden nutzen kannst – ein Leben lang. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Was dich erwartet:

Zeit für Dich – Entspannung – Regeneration – Wohlbefinden



Termin: 29.05.2026
Uhrzeit: 10-17 Uhr
Ort: Reitmaier Hof
Reit 1, 84424 Isen
Ausgleich: 169 Euro

Jennifer Ondera

Jin Shin Jyutsu Praktikerin für Mensch und Tier und Selbsthilfelehrerin

www.jsj-ondera.de

Anmeldung: jsj-ondera@gmx.de