



Sanfte Begleitung durch die Wechseljahre mit Jin Shin Jyutsu

Finde zurück in deine Balance und unterstütze dich mit Strömen achtsam durch die Zeit des Wandels.



Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen in den Wechseljahren, ob gerade erst am Anfang oder schon mittendrin. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Was dich erwartet: Zeit für Dich - Stille - Entspannung - Regeneration

- Sanfte Selbsthilfe-Griffe
- Harmonisierung von Hitzewallungen & Co.
- Tiefe Entspannung
- Stärkung deiner inneren Balance



Termin: 14.6.2026
Uhrzeit: 16-18 Uhr
Ort: 8SAM.Studio,
Enzenspergerstr. 8,
83527 Haag OBB
Ausgleich: 49 Euro



Jennifer Ondera

Jin Shin Jyutsu Praktikerin für Mensch und Tier und Selbsthilfelehrerin

www.jsj-ondera.de

Anmeldung: jsj-ondera@gmx.de