

Maria Buchmayer



Jin Shin Jyutsu

"Mit Strömen zur Ruhe kommen und entspannen"

15.01.2026 - 15.01.2026

Egal in welchem Alter wir uns befinden, es lasten oft eine Fülle von Aufgaben und Erwartungen auf uns, dabei fällt es uns oft schwer zu Ruhe zu kommen.

Jin Shin Jyutsu unterstützt uns dabei den täglichen oder bereits länger andauernden Stress zu lösen.

Nach einer einführenden Erklärung und Atemübung werden Finger- und Handhaltungen gezeigt und gemeinsam angewandt. Die Übungen helfen in die Ruhe zu kommen und unsere Batterien wieder aufzuladen.

"Mit Strömen zur Ruhe kommen und entspannen"



Kursort Bildungscampus Zellerndorf
2051 Zellerndorf 269,

Kurszeiten Donnerstag, 15. Januar 2026
8.30 bis 11.00 Uhr
Gesamt Unterrichtsstunden: 2

Voraussetzung Keine.

Leitung Maria Buchmayer

Kursbeitrag 45,00 Euro inklusive Skriptum