



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"

<b>Kursort</b>	Bildungscampus Zellerndorf 2051 Zellerndorf 269,
<b>Kurszeiten</b>	Donnerstag, 15. Januar 2026 8.30 bis 11.00 Uhr Gesamt Unterrichtsstunden: 2
<b>Voraussetzung</b>	Keine.
<b>Leitung</b>	Maria Buchmayer
<b>Kursbeitrag</b>	45,00 Euro inklusive Skriptum

