

Maria Buchmayer



Jin Shin Jyutsu

# "Mit Strömen zur Ruhe kommen und entspannen"

22.01.2026 - 22.01.2026  
Zellerndorf 269

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

Jin Shin Jyutsu unterstützt uns dabei den täglichen oder bereits länger dauernden 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, 22. Januar 2026  
18.00 bis 20.30  
Gesamt Unterrichtsstunden: 2

**Voraussetzung** Keine.

**Leitung** Maria Buchmayer

**Kursbeitrag** 45,00 inklusive Skriptum