

**Elli Jürschik & Verena Sacher-Graiff**



Jin Shin Jyutsu

**A Woman's Lifeline -  
Generationenübergreifendes  
Frauenretreat**

**Hall in Tirol**

**30.04.2026 - 03.05.2026**

## Inhalte

**Frau Sein ist eine Reise durch Zyklen und verschiedene Wandlungsphasen.**

**Bei jeder von uns verschieden, und doch lassen sich gewisse Phasen benennen**

**wie z.B. die weiße – die rote – die bunte – die schwarze Frau.**

Die Tage Anfang Mai sind Raum für uns selbst, für Gemeinschaft, für Erfahrung, Austausch über unsere gelebten und noch zu lebenden Lebenszyklen, Frauengesundheit, Genuss, Stille und Aufblühen in unserem Frau Sein.

Wir lernen, wie wir mit **Jin Shin Jyutsu (Meridianarbeit)** hormonelle Umstellungsprozesse harmonisieren und unterstützen können. Dazu gibt es Wissenswertes aus westlicher und östlicher Sicht über die besonderen Qualitäten der unterschiedlichen Lebenszyklen des weiblichen Körpers.

Wir bringen unsere Prozesse im **5RhythmenTanz** in Bewegung und in Ausdruck.

Bei Schönwetter tanzen wir mit Kopfhörern in der Natur.

Wir lernen über die Generationen mit- und voneinander und werden eine Menge kraftvoller Lebendigkeit und Schönheit freisetzen – in Bewegung, in Stille, im Austausch.

Natürlich wird es ein Feuer geben!

Zwischen Tanz und Jin Shin Jyutsu gibt es genug Zeit für Austausch, Kontemplation und Freiräume für DICH.

Wir übernachten auf 1380m im Haus Gufl ober Hall in Tirol.  
[www.gufl.at](http://www.gufl.at)

Wir werden von Gregor und seinem Team wunderbar bekocht und gepflegt.

## A Woman's Lifeline - Generationenübergreifendes Frauenretreat

<b>Kursort</b>	Haus GUFL Tulferberg 6060 Hall in Tirol
<b>Kurszeiten</b>	Donnerstag, 30. April 2026 - Sonntag, 03. Mai 2026 Start Fr 15:00 - Ende So ca. 17:00
<b>Voraussetzung</b>	Keine.
<b>Leitung</b>	Elli Jürschik & Verena Sacher-Graiff
<b>Kursbeitrag</b>	570,-/550,- MG TR-IBK; Frühbucher 490,-/470,- MG TR-lbk bis 15.1.2026
<b>Anmeldung</b>	Kosten: 570,-/550,-* € inclusive Unterkunft und Vollpension 200,- Anzahlung bis 15. Jänner 2026 Frühbucher: 490,-/470,-* € bei Anmeldung & Vollzahlung bis 15. Jänner 2026  Ermäßigung auf Anfrage YES WE CAN – Wenn Du finanziell gut aufgestellt bist, hilft uns Deine Aufstockung des Beitrages nach eigenem Ermessen einer Frau mit weniger Einkommen eine Ermäßigung anzubieten. *Mitglieder des Vereins Tanzraum Innsbruck  Anmeldung und Info: <a href="mailto:frauGraiff@komm-tanzen.at">frauGraiff@komm-tanzen.at</a> / +43 676 9710 321