Susan Nitzschmann

Jin Shin Jyutsu - Handgriffe, die gut tun

Weilheim

20.11.2026 - 20.11.2026

Inhalte

Wie können wir uns im Alltag schnell und unkompliziert unterstützen, wenn der Kreislauf aus dem Gleichgewicht gerät, eine Erkältung im Anflug ist oder der Bauch zwickt? In diesem Workshop lernen Sie einfache, jederzeit anwendbare Selbsthilfegriffe aus dem Jin Shin Jyutsu kennen – einer in Japan wiederentdeckten Kunst, die mit bewusster Berührung und ruhiger Atmung arbeitet, um Spannungen zu lösen und das eigene Wohlbefinden zu fördern. Gemeinsam üben wir, wie bestimmte Handhaltungen den Körper in Momenten wie diesen unterstützen können. Alle Techniken sind leicht erlernbar und können ohne Vorkenntnisse sofort ausprobiert werden. Sie bieten eine alltagstaugliche Möglichkeit, das eigene Wohlbefinden aktiv zu unterstützen. Ein ergänzendes Informationsheft kann für 5 € direkt im Kurs bei der Kursleiterin erworben werden. Wir bitten darum, den Betrag passend in bar bereitzuhalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Jin Shin Jyutsu - Handgriffe, die gut tun

Kursort	VHS Weilheim Oberse Stadt 66 82362 Weilheim
Kurszeiten	Friday, 20. November 2026 18:00 - 20:00 Gesamt Unterrichtsstunden: 2
Voraussetzung	Keine.
Leitung	Susan Nitzschmann
Kursbeitrag	19€ plus 5€ Kursunterlagen
Anmeldung	**Online-Anmeldung verfügbar** Überweisung vorab