

## Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs 1

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Lebens- und Harmonisierungs-Kunst, die Wohlbefinden und Gelassenheit fördert. Durch Bewusstsein für die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele und durch Berühren bestimmter Energiezentren an unserem eigenen Körper können wir unsere Lebensenergie harmonisieren und die Gesundheit stärken.

**Selbsthilfe** ist der Kern von Jin Shin Jyutsu. Die Lehrmeisterin Mary Burmeister beschrieb die Essenz von Jin Shin Jyutsu in drei einfachen Selbsthilfebüchern.

Die Selbsthilfe-Kurse basieren auf den Inhalten dieser Bücher und bieten Gelegenheit, die Kunst und ihre konkrete Wirkung kennenzulernen



Jin Shin Jyutsu

In diesem Selbsthilfekurs 1 erfahren Sie die Grundlagen und die Geschichte des Jin Shin Jyutsu und lernen Übungen zur Selbsthilfe kennen. Dabei erarbeiten wir auch, wie wir uns durch gezieltes Halten der Finger behandeln können. Für die Teilnahme sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

**Termin:**

Freitag, **10.07.2020** von 19:00 - 21:30 Uhr und  
Samstag, **11.07.2020** von 09:00 - 16:30 Uhr (1h Mittagspause)

**Kursgebühr:**

150,-- € (inkl. Selbsthilfebuch1 und Material)

**Ort:**

ICO Osnabrück, Albert-Einstein-Straße 1, 49076 Osnabrück

**Anmeldung unter:**

Tel. 0541 56954751 oder  
Mail [praxis@ruthtegeler.de](mailto:praxis@ruthtegeler.de)

Diesen Flyer finden Sie auch unter:

[https://www.jinshinjyutsu.de/wp-content/uploads/JSJ\\_SHB1\\_Flyer.pdf](https://www.jinshinjyutsu.de/wp-content/uploads/JSJ_SHB1_Flyer.pdf)