

Jin Shin Jyutsu

Selbstfürsorge



Was ist Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu ist eine uralte in Japan wiederentdeckte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie und zum Lösen von Energieblockaden im Körper. Durch das Auflegen der Hände auf bestimmte Körperstellen (über der Kleidung) kann blockierte Energie wieder fließen und Schmerzen können gelöst werden. Die achtsame Berührung bewirkt Entspannung, unterstützt die Gesundheit sowie das Immunsystem.

Jin Shin Jyutsu ist das Wissen, dass alle Weisheit in uns steckt und wir selber spüren, was unser Körper, Geist und die Seele brauchen.

Der Körper ist Spiegel der Gesundheit und der Seele.

Wir alle sehnen uns nach Lebensfreude und danach, das Leben zu spüren. Manchmal fühlen wir uns kraftlos und scheinen den Zugang für ein erfülltes Sein aus den Augen verloren zu haben.

Deshalb ist die Selbstfürsorge so wichtig. Bist du bereit, mehr Farbe in dein Leben zu bringen und deine Seele hüpfen zu lassen? Hast du den Wunsch, dir mehr Zeit für dich zu nehmen, dir Ruhe und Entspannung zu gönnen?

Dann ist ein Abend mit der Selbsthilfe, um Selbstfürsorge zu üben, genau das Richtige. Ich freue mich, wenn du dabei bist.

Wann? 7. März 2025

Wieviel? 30.00 Fr.

Wo? Yoga Purna, Sempachstrasse 9, 3014 Bern

Wer? Nelly Kym, 079 607 27 55,
www.nellykym.ch

Weitere Daten:

Freitag 25. April 2025

Freitag 23. Mai 2025

Freitag 20. Juni 2025

Freitag 11. Juli 2025

Freitag 6. Juli 2025