

Jin Shin Jyutsu-Selbstströmtag „Akute und chronische Schmerzen harmonisieren“

am Samstag, 28.10.2023 mit Petra Weber

An diesem Selbstströmtag geht es darum, Schmerzen aller Art aus Sicht des Jin Shin Jyutsu zu betrachten: Jeglicher Schmerz ist gestaute Energie.

Folgende Themen erwarten Dich am Selbstströmtag:

- Wo sitzt Dein Schmerz?
- Woher kommt er? Und wie kannst Du die Ursache auf Deinem Weg des „Erkenne mich selbst“ herausfinden?
- Wie kannst Du mit Schmerz auf körperlicher und seelischer Ebene aus Sicht des Jin Shin Jyutsu umgehen?
- Welche Sequenzen kannst Du in den Alltag einbauen, um mit Deinem persönlichen Schmerz umzugehen?
- Wie kann Dich Strömen dabei unterstützen, in die Veränderung zu kommen und Dich auf dem Weg aus dem Schmerz heraus begleiten?

Soweit es der Gruppenrahmen zulässt, bekommen alle Teilnehmenden ihre „persönliche“ Strömsequenz, die wir gerne auch im Rahmen des Selbstströmtes besprechen. Mit gezielten Griffen und Fingerübungen kannst Du Harmonie und Entspannung in Dein gesamtes System bringen.

Alle Teilnehmenden strömen sich am Jin Shin Jyutsu-Selbstströmtag selbst. Dazu sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine schriftliche Zusammenfassung und Anleitung für die Selbsthilfe kannst Du am Kurstag gerne mitnehmen. Übrigens: Das Selbstströmen wird durch die Energie der Gruppe um ein Vielfaches verstärkt.

Organisatorisches

Was Du brauchst: Ich empfehle Dir bequeme Kleidung. Außerdem eine dicke Unterlage aus Schaumstoff oder eine Liege, Decke, Kissen – alles was es Dir möglich macht, Dich im Liegen gut zu entspannen.

Kaffee, Tee und Wasser sind ausreichend vorhanden. Es gibt auch kleine Pausensnacks und natürlich Obst. Für Getränke berechne ich eine **Getränkepauschale von 5,00 €**, die ich vor Ort einsammle. Ausreichend Parkplätze findest Du vor der Haustüre. Ich freue mich, wenn Du etwas Leckeres für unser Zwischendurch-Buffer mitbringst. Mittags bestelle ich einen Tisch in der Pizzeria La Romantica. Wenn Du möchtest, komm gerne mit.

Für den Kurs ist eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen vorgesehen. **Ich bitte um verbindliche Anmeldung bis spätestens 13.10.2023.** Die Anmeldung ist erst mit dem Eingang der Kursgebühr gültig. Eine Rechnung bekommst Du am Kurstag ausgehändigt.

Kursort: Friedenskirche Stadtbergen, Pfarrsaal, Am Graben 21, 86391 Stadtbergen

Tel: 0821 24 33 555

Kurszeit: Samstag von 09.30 bis 17.00 Uhr (Mittagspause ca. 1,5 Stunden)

Kursgebühr: 119,00 Euro