

„Schlaf neu entdecken: Tiefe Erholung mit Jin Shin Jyutsu“

am 26.10.2024 mit Petra Weber

Lerne, wie Jin Shin Jyutsu Dir dabei helfen kann, wieder in einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus zu kommen. Damit Du morgens ausgeschlafen und erholt Deinen Tag beginnst.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Thema Schlaf & Schlafstörungen: Alpträume, Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten, schlaflose Nächte, Schwitzen im Schlaf, Schnarchen, unruhige Beine (sog. *restless legs*), Zähneknirschen und vieles mehr, das Dich nachts nicht zur Ruhe kommen lässt.

Im Kurs lernst Du zum einen Theorieeinheiten. Außerdem strömst Du Dich selbst, um zu fühlen, wie Jin Shin Jyutsu bei Dir wirkt. Du kannst außerdem gezielte Fragen zu Deinem eigenen Schlaf-Thema stellen. Soweit es im Gruppenrahmen möglich ist, bekommst Du gezielte Griffe für Deine Selbsthilfe mit nach Hause.

In diesem Kurs lernst Du

- spezielle Selbsthilfegriffe und Abläufe, die Dir dabei helfen können, besser zu schlafen.
- Zusammenhänge verstehen.
- eine Fülle von Möglichkeiten, wie Du Deinen Schlaf selbst harmonisieren kannst.
- wie Du eine ggf. bereits laufende Therapie gezielt unterstützen kannst.

Dieser Tag ist ein Geschenk von Dir an Dich selbst. Denke daran: Deine Hände und Füße – Deine Starthilfekabel – hast Du immer dabei. Hier lernst Du, sie gezielt einzusetzen.

„Erkenne dich selbst.“ - Mary Burmeister

Bitte bringe dicke Socken, Decke, Kissen und Isomatte oder Liegenauflage mit. Zu empfehlen ist bequeme Kleidung. Kaffee, Tee und Wasser sind ausreichend vorhanden, es gibt kleine Pausensnacks und natürlich Obst. Am Kurstag selbst wird eine **Getränkepauschale von 5 Euro** eingesammelt. Ich freue mich, wenn Du auch etwas für unser Zwischendurch-Buffer mitbringst. Mittags bestelle ich einen Tisch in der Pizzeria La Romantica, wer möchte kann gerne mitgehen.

Für den Kurs habe ich eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen vorgesehen. **Ich bitte um verbindliche Anmeldung bis spätestens 11.10.2024. Die Anmeldung ist erst mit dem Eingang der Kursgebühr verbindlich.** Eine Quittung darüber wird am Kurstag ausgehändigt.

Kursort: Ev. Friedenskirche Stadtbergen, Am Graben 21, 86391 Stadtbergen

Anmeldung: Tel.: 0821/24 33 555 E-Mail: info@jin-shin-jyutsu-augsburg.de

Kurszeiten: 09:00 bis 17:00 Uhr (Mittagspause ca. 1,5 Stunden)

Kursgebühr: 179,00 Euro (inkl. Arbeitsmaterialien)
149,00Euro für Teilnehmer/Innen, die diesen Kurs bei mir wiederholen zur Vertiefung des Wissens.