

Herzliche Einladung zum

## Jin Shin Jyutsu-Selbstströmtag „Gesunder Rücken: Selbsthilfe für Schultern, Nacken und Wirbelsäule“

am Samstag, den 24.10.2026 mit Petra Weber

Dieser Selbstströmtag dreht sich um das Thema Schulter- und Nackenverspannung sowie Spannungen um die gesamten Wirbelsäule. Das Selbstströmen wird durch die Energie der Gruppe um ein Vielfaches verstärkt.

An diesem Selbstströmtag strömst Du Sequenzen, die sich intensiv mit dem Thema Spannungen beschäftigen: Indem Du diese löst, entspannst Du Schultern, Nacken und Wirbelsäule. Dieses Mal beschäftigen wir uns sehr intensiv mit dem Nacken und den Schultern. Durch das Lösen von Spannungen in diesem Bereich kannst Du Dein gesamtes Immunsystem stärken.

Entspannte Schultern haben Auswirkung auf Dein gesamtes Wesen: sie bringen Gelassenheit in Dein Leben. So kommst Du immer mehr in Deine Mitte und kannst Dich von Ängsten befreien und vom Mainstream abgrenzen. Ergänzend strömen wir zwischendurch Fingerpositionen (Mudras) zur Selbsthilfe. Mudras sind eine schnelle und effektive Art, kurze Entspannungsphasen in Deinen Alltag einzubauen. Sie wirken sich positiv auf Deinen Rücken aus, senken die Muskelspannung und machen einen überladenen Kopf wieder leer.

Gönne Dir diesen Tag, um Kraft zu tanken, Deinen Rücken zu entspannen und Dein Immunsystem zu unterstützen.

Alle Teilnehmenden strömen sich selbst. Dazu sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine schriftliche Zusammenfassung und die Anleitung für die Selbsthilfe kannst Du gerne mitnehmen.

Zu empfehlen ist bequeme, warme Kleidung. Ansonsten brauchst Du noch eine möglichst weiche Unterlage, Decke und eventuell ein Kissen. Kaffee, Tee und Wasser sind ausreichend vorhanden, es gibt auch kleine Pausensnacks und natürlich Obst. Für Getränke berechne ich eine Getränkepauschale von 6 €, die vor Ort zu bezahlen ist. Vor der Haustüre sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

Für den Kurs ist eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen vorgesehen. **Ich bitte um verbindliche Anmeldung bis spätestens 09.10.2026.** Die Anmeldung ist erst mit dem Eingang der Kursgebühr vollständig. Eine Rechnung bekommst Du von mir am Kurstag.

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: 129,00 Euro