

Herzliche Einladung zum

Themen-Selbsthilfekurs „Gemeinsam sind wir stark – abnehmen, entschlacken, fit sein“

von 29.01. bis 01.04.2021 mit Petra Weber

Über 9 Wochen hinweg beschäftigen wir uns mit dem Thema Abnehmen, Gewicht regulieren und Entschlacken. Dabei wirst Du lernen, wie Du mit Hilfe von Jin Shin Jyutsu Deine Leber und Verdauungsorgane unterstützen und Deinen Stoffwechsel anregen kannst. Ziel ist es, Dich nach dieser Zeit fit, leicht und völlig gesund zu fühlen. Vielleicht ja sogar den „Lockdown-Speck“ rechtzeitig zum Sommer wieder loszuwerden. Außerdem lernst Du, wie Du alle Müdigkeit und Verschlackung, soweit es zum jetzigen Zeitpunkt möglich ist, loslassen kannst. Denn bei diesem Selbsthilfekurs arbeitest Du an Deiner Durchlässigkeit auf allen Ebenen.

„Erkenne Dich selbst.“ *Mary Burmeister*

In diesem neuen Kursformat erhältst Du 9 Wochen lang jede Woche per E-Mail ein neues Strömprogramm in Form einer PDF-Datei. Dieses kannst Du täglich in etwa einer Stunde strömen bis Du am Freitag der Folgewoche ein neues Programm beginnst. Neben verschiedenen Strömabfolgen, die Deine Gewichtsregulierung unterstützen, bekommst Du auch Checklisten, um Dein Essverhalten und Dein Gefühlsbarometer gut beobachten zu können.

Sollte Dir etwas unklar sein, kannst Du mich während des Kurszeitraums per Mail erreichen. Gerne kannst Du auch ein Zusatzmodul buchen, mit dem ich Dir 10 Minuten pro Woche für eine telefonische Rücksprache zur Verfügung stehe.

Voraussetzung für die Teilnahme

Motivation, das Thema Abnehmen bzw. Gewichtsregulierung anzugehen, und/oder Dich selbst wieder fit zu machen.

Zeitaufwand

täglich mindestens 1 Stunde

Zusatzempfehlung

Plane Dir parallel zum Kurs Zeit für ein Bewegungsprogramm ein: mindestens 3x pro Woche Laufen und frische Luft auftanken.

Der Kurs findet auf jeden Fall statt. **Ich bitte um verbindliche Anmeldung bis spätestens 27.01.2021 (siehe unten). Deine Anmeldung ist erst mit dem Eingang der Kursgebühr verbindlich.** Eine Quittung darüber sende ich Dir per Mail zu. Ich freue mich auf Dich!

Kursort: bei Dir zuhause

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

Kurszeitraum: 29.01.- 01.04.2021

Kursgebühr: 120,00 Euro (inkl. Arbeitsmaterialien & Betreuung per Mail)

180,00 Euro (inkl. Arbeitsmaterialien & Betreuung per Mail & Telefon)



Petra Weber

Autorisierte Praktikerin (JSJA)
und Selbsthilfelehrerin

Melde Dich per E-Mail an und überweise dann den Gesamtbetrag von 120,00 Euro bzw.
180,00 Euro für das Zusatzmodul auf folgendes Konto:

Petra Weber, Kreissparkasse Augsburg, IBAN DE41 7205 0101 0030 9274 12

Betreff: SHK Abnehmen