

# Jin Shin Jyutsu

Die Corona-Pandemie geht in die nächste Runde und damit einher gehen wieder Unsicherheiten, Ängste, Ärger oder Frustrationen. All diese Emotionen, so menschlich und verständlich sie auch sind, bedeuten für unseren Körper allerdings Stress, der auf lange Sicht unser Immunsystem schwächt. Es gilt also, unser persönliches Stresslevel so niedrig wie möglich zu halten. Eine sehr gute Möglichkeit, um unser Immunsystem direkt zu stärken, ist uns mit dem japanischen Heilströmen, Jin Shin Jyutsu gegeben. Es kommt unangestrengt und leicht daher, indem wir unsere Hände an bestimmte Energiepunkte halten und damit wie bei einer Batterie den Energiefluss unterstützen. Dies spendet direkt Energie, indem es zu einer sofortigen Entspannung führt, die Stimmung aufhellt und den ganzen Körper mit dem versorgt, was er braucht. Das Immunsystem wird gestärkt und der Körper entgiftet. Überdies hilft es uns zu mehr Bewusstheit, klarerem Denken und dabei Entscheidungen zu treffen. Einzigartig ist dabei, dass Jin Shin Jyutsu nicht nur durch einen ausgebildeten Praktiker ausgeübt werden kann, sondern auch von jedem Menschen selbst bei sich, sodass man es tagtäglich in verschiedenen Situationen anwenden kann. Sollten Sie noch überlegen, ob Jin Shin Jyutsu etwas für Sie ist, dann halten Sie sich doch einfach immer mal wieder eine Zeitlang den Mittelfinger, so dass der Daumen der anderen Hand auf der Innenseite des Mittelfingers liegt...

## Unser Kursangebot:

<b>313 B</b>	Donnerstag	<b>23.09.2021</b>	10 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>50,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Ina Irgart</b>	

**Bitte mitbringen:** Wolledecke, warme Socken und Strickjacke sowie farbige Stifte und ein kleines Heft

**Kursbücher:** Können über die Kursleiterin bezogen werden.

**Bitte beachten:** Dieses Angebot kann auch als Online-Variante angeboten werden.

