



Übungs- / Strömabend

in Präsenz oder als Audio mit Skript

- Termin:** Mittwoch, 14. Okt. (+ 21.Okt.), 19h30 bis 20h45
- Anmeldung:** für die Präsenz bitte bis Dienstag, 13. Okt., / 20. Okt.
für das Audio bitte bis Montag, 12. Okt.
telefonisch unter 08142/ 597 538 oder
per Mail unter jetzt@jinshinjyutsu-leben.de
- Ort:** Sozial- und Begegnungszentrum Gröbenzell,
Rathausstr. 5
oder: Jede-r bei sich zu Hause
unterstützt durch eine Audiodatei (wird am 14.10.
über „Dropbox“ zum Herunterladen versendet)
ergänzt durch ein Skript.
- Kursgebühr:** Präsenz: 10.- €, Audio: 10.- €, nur Skript: 6.- €

Kursbeschreibung:

Unter anderem ist geplant:

**Abbau von Alltagsspannungen, z.B. auch solchen, die durch lange Arbeit am PC auftreten,
Abbau von emotionalen Stressen.**

Ansonsten richtet sich die Auswahl der Anwendungen nach Tagesqualität und den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.

Neu-Einsteiger sind genauso willkommen wie langjährige Anwender und Profis.

Ziel der Übungsabende ist es,

- Jin Shin Jyutsu anzuwenden,
- Strömsequenzen und ihre verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten kennen zu lernen oder zu wiederholen und
- ihre wohltuenden Wirkungen spüren, die durch das **gemeinsame** Strömen gesteigert werden.

Weitere Termine für Strömabende im Soz.Zentrum: 16.12., 13.1. und 10.2.