

Jin Shin Jyutsu – Kunst der Selbstheilung

Verspannungen, Erkältungen oder Menstruationsbeschwerden einfach bei dir selbst heilen?

Mit der **japanischen Heilkunst** Jin Shin Jyutsu kannst du deine Gesundheit wortwörtlich in die eigenen Hände nehmen: Durch Auflegen deiner Hände auf bestimmte Körperstellen aktivierst du deine Selbstheilungskräfte und harmonisierst Symptome und ihre Ursachen.

Schnupperkurs (3 Termine à 2 Std.)

Montag 18.30-20.30 Uhr / **Termine:** 8.+15.+22.5.2023

Herzensblume – Praxis für Entspannungsverfahren,
Eisenacher Str. 46, 10823 Berlin-Schöneberg (U7 Eisenacherstr.)

Kosten: ings. 45 € / kleine Gruppe (max. 10 Teilnehmende)

Für jedes Alter geeignet.

Anmeldung & Fragen an: alma.maja.ernst@posteo.de

In meinem **Schnupperkurs** lernst du einfache Anwendungen.

Z.B. was du dich strömen kannst bei „Projekten“ wie:

- Erschöpfung, Müdigkeit u.ä.
- negativen Gedanken, Ängste u.ä.
- Wenn dein Körper morgens verspannt und steif ist.
- Reizhusten, Erkältungen u.ä.
- Hilfsgriff, wenn etwas in die Luftröhre gerutscht ist
- vieles mehr / eure Wunschthemen

Während der praktischen Übungen erzähle ich auch ein wenig Theorie zur Heilkunst.

Für alle, die danach tiefer eintauchen möchten, biete ich einen weiterführenden Kurs in die Kunst der Selbstheilung und für Fortgeschrittene auch einen Kurs zum gegenseitigen Strömen an. Themenwünsche nach Absprache.

Über mich

Alma Ernst – *Jin Shin Jyutsu Praktikerin i.A., Autorin & Sprecherin*
Dass Körper, Seele und Geist eine Einheit sind, durfte ich bereits im Gesang-Tanz-Schauspiel-Studium erleben; und im Beruf mit Körper und Stimme. Ich freue mich, mit euch gemeinsam daran weiterzuforschen!

Mehr über Jin Shin Jyutsu (und wie ich 2015 dazu kam) in meinem Blogartikel: www.alma-maja-ernst.de/mich-selbst-heilen

