



## **Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs 1**

**„Die Kunst mich Selbst kennen zu lernen und mir Selbst zu helfen“**

Jin Shin Jyutsu (auch Japanisches Heilströmen genannt) ist eine uralte Kunst, die durch gezieltes, sanftes Auflegen der Hände über der Bekleidung die Lebensenergie im Körper harmonisiert und so unsere körperliche und seelische Gesundheit wiederherstellt.

Die Selbsthilfekurse sind für alle Menschen, die Unterstützung suchen, um Stress und Spannungen abzubauen und die selber zur Aufrechterhaltung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens beitragen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Dieser erste Kurs vermittelt die Grundlagen der Selbsthilfe zur Entspannung und Harmonisierung des Körpers, der Emotionen und der Gedanken. An diesem Tag lernen wir Möglichkeiten kennen, alltägliche Spannungen mit Hilfe unserer Finger zu lösen und uns bei negativen Emotionen wie Sorge, Angst, Wut, Trauer und Bemühen wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen.

Wir lernen, einfache, aber kraftvolle Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfesequenzen für die „tägliche Wartung“ anzuwenden. Diese helfen uns, Spannungen und Blockaden zu lösen, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Es geht um Nähren, Verdauen und Ausscheiden auf allen Ebenen.

Durch den Prozess des “Mich-selbst-jetzt-erkennen” werden wir uns der Weisheit unseres Körpers bewusst und lernen, seine Botschaften zu verstehen und sie zu nutzen, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

**Datum: 6. Juni 2020 / 9.00 – ca. 17.30 mit Mittagspause**

**Kursort: Praxiszentrum Bonstettenstr. 15 / 3012 Bern**

**Kurskosten: 180.- inkl. Tee, Snacks, Kursmaterial und Selbsthilfe-Buch 1**

**Anmeldung: Regula Metzener-Siegenthaler / 032 665 22 05  
[info@regulametzener.ch](mailto:info@regulametzener.ch)**

Mehr Informationen über Jin Shin Jyutsu finden Sie auf meiner Website:  
[www.regulametzener.ch](http://www.regulametzener.ch)