

# EIN TAG FÜR MICH

ATEMPAUSE IM HERBST – STRÖMEN IM EINKLANG MIT DER NATUR



Die Natur atmet aus und lässt die Blätter los und das mit einer Leichtigkeit. Das Reinigen und Loslassen über die 2. Tiefe soll uns an diesem Tag begleiten. Wie wir gestärkt durch den Herbst in den Winter kommen, schauen wir uns an diesem Tag gemeinsam an.

THEMA	Körper-Reinigung durch Ausatmen und Einatmen
PROGRAMM	Verständnis der 2. Tiefe (Lunge-Dickdarm) Harmonisierung über das Fingerströmen Sauerstoff als unser Lebenselixier Bezug zu den Faszien genüssliches Mittagessen in der Naturschule Aktivierung des Bindegewebes durch eine Salz-Öl Massage (Jentschura) Gegenseitiges Strömen unter Anleitung (2.Tiefe)
DATUM	Samstag, 28.Oktober 2017, 9.00 bis 16.00 Uhr
ORT	Naturschule St.Gallen-St.Georgen, Spilrücklistrasse, 9010 St.Gallen
GRUPPENGROSSE	mindestens 6, höchstens 12
MITBRINGEN	Decke, Kissen, warme Socken, grosses Badetuch, Wärmeflasche
KOSTEN	CHF 120.– für Kurs inklusive Pausenverpflegung und einfachem Mittagsimbiss
KURSLEITUNG	Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen
ANMELDUNG	bis 1. Oktober 2017 bei Iva Herzmann, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin Hellerstrasse 8, 9014, St.Gallen, 071 278 48 68