

Jin Shin Jyutsu

Training für geistige und körperliche Fitness

Um Jin Shin Jyutsu zu erlernen, ist man nie zu alt. Es braucht nur wenige „Handgriffe“, um den Körper zu harmonisieren. Dass Jin Shin Jyutsu, auch als Strömen bekannt, über der Kleidung oder z.B. nur an den Fingern ganz unkompliziert fast überall angewendet werden kann, lässt erste Berührungsängste rasch verschwinden. Wurde die wohltuende Wirkung erst einmal bewusst erlebt, ist Jin Shin Jyutsu aus dem Leben oft gar nicht mehr wegzudenken.

In diesem Kurs lernen sie sich selbst Gutes zu tun und Pluspunkte auf ihr Lebenskonto zu sammeln. So zum Beispiel: Erhalten der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, inneres und äusseres Gleichgewicht (Gleichgewichtsstörungen), Konzentration und Merkfähigkeit (Demenzprophylaxe), Frieden und Einklang mit sich selbst, Lebensfreude.



Kostenlose Informationsveranstaltung

Mittwoch, 6.03.2019, 14.00 – 15.30 Uhr

keine Anmeldung notwendig

Ort: Pro Senectute Stadt St. Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Daten/Zeit

Mittwoch, 24.04. – 03.07.2019, 14 – 16 Uhr

Ausfalldatum: 01.05.2018

Ort

Pro Senectute Stadt St. Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Leitung

Iva Herzmann, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Kosten

Fr. 300.00 für 10 x 2 Lektionen à Fr. 15.00; inklusiv Pause

Mitbringen

bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Tel. 071 227 60 28 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Anmeldeschluss

Dienstag, 14. April 2019