

# APRIL – DIE KRAFT DER VITALITÄT

EIN TAG FÜR MICH – STRÖMEN IM JAHRESKREIS



Atme aus, entsorge deinen Ballast (Stoffwechselabfall) und komme ganz hinein in die Kraft des Aprils. Wie nach dem Winter der Frühling erwartet wird, so erwachen in uns neue Kräfte und Triebe (Widderkraft). Das Alte wird abgelegt und dem Neuen Platz gemacht. Eine Einladung zum Strömen als Frühlingsputz durch alle Schichten unseres Körpers, unserer Gedanken und Gefühle.

THEMA	Einstimmen auf Ostern
PROGRAMM	Die 8 Mudras – Tiefenreinigung über die Finger Die drei Ebenen im JSJ: Gedanken – Worte – Taten Strömen in Selbsthilfe unter Anleitung (Lungenstrom) Mittagessen Gegenseitiges Strömen unter Anleitung (Gasströme)
DATUM	Samstag, 13. April 2019, 9.00 bis 16.00 Uhr
ORT	Naturschule, Spilrücklistrasse 19a, 9011 St.Gallen
GRUPPENGROSSE	mindestens 6, höchstens 12
MITBRINGEN	Decke, Kissen, warme Socken, Beitrag zum Mittagsbuffet
KOSTEN	CHF 120.–
KURSLEITUNG	Iva Herzmann, Jin Shin Jyutsu Praktikerin
ANMELDUNG	bis 17. März 2019 Iva Herzmann, Hellerstrasse 8, 9014 St.Gallen, 071 278 48 68