



jin shin jyutsu – strömen

manuela streule

tröckli appenzell

Tröckli

Jin Shin Jyutsu – Strömen

Mit einfachen Handgriffen entspannen, auftanken, zur Ruhe und ins Gleichgewicht kommen. Mich selbst kennenlernen und den eigenen Wert erkennen. Stress und negative Gefühle können harmonisiert werden.

Schlafprobleme? Wie kann ich gut ein- und durchschlafen?

Freitag, 30.08.2019	19 – 21 Uhr	CHF 45
Montag, 23.09.2019	14 – 16 Uhr	CHF 45

Ausgebrannt? Stimmungstief? Wie komme ich in meine Kraft?

Montag, 16.09.2019	19 – 21 Uhr	CHF 45
--------------------	-------------	--------

Was ist Jin Shin Jyutsu? Strömen im Alltag

Freitag, 13.09.2019	19 – 21 Uhr	CHF 45
Montag, 16.12.2019	14 – 16 Uhr	CHF 45

Kraft für Aug und Seele –

Sehtraining und Strömen mit Esther Salzgeber

Dienstag, 05.11.2019	14 – 16.30 Uhr	CHF 60
Samstag, 18.01.2020	9 – 11.30 Uhr	CHF 60

Praktische Selbsthilfe, jeder strömt sich selbst

Freitag, 30.08.2019	19 – 20.15 Uhr	CHF 20
Montag, 02.09.2019	19 – 20.15 Uhr	CHF 20
Freitag, 25.10.2019	19 – 20.15 Uhr	CHF 20
Montag, 09.12.2019	19 – 20.15 Uhr	CHF 20
Freitag, 17.01.2020	19 – 20.15 Uhr	CHF 20

Selbsthilfekurs Buch 1 nach Mary Burmeister

Montag, 19.08./26.08./02.09.	14 – 16.30 Uhr	CHF 150
Samstag, 11.01.2020	9 - 17 Uhr	CHF 150

Anmeldung

Manuela Streule

Jin Shin Jyutsu Praktikerin / Selbsthilfelehrerin

Tröckli

Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

071 787 86 87 / 078 652 03 36 / manuela@troeckli.ch

www.troeckli.ch / www.hands-on.works