



*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