

Tanja Zimmermann Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfe Lehrerin  
St. Gallen und Mels

# Workshop

in Zusammenarbeit mit  
Sabina Riesch

## Jin Shin Jyutsu trifft Yoga

3-teilige Reihe  
Freitags, 18.30 – 21.30h in Bad Ragaz

Alle Freiheit ist in mir - If you can't go outside, go inside!

Wann fühlst du dich frei?

Wenn du mal so richtig «abschalten» kannst, wenn du ganz bei dir sein kannst?

Wenn du deinen Körper & Atem spürst und das Denken für einen Moment loslässt?

Achtsamkeit und Bewusstheit führen dich (auf den Weg der Erkenntnis) zu mehr Freiheit, Erfüllung, Frieden und Glück.

Einfache und wirksame Übungen des Jin Sin Jyutsu & Yoga unterstützen uns dabei. Diese Übungen können wir jederzeit im Alltag anwenden und uns erinnern, was uns gut tut.

**Termine:** 21. August, 16. Oktober, 4. Dezember 2020 (einzeln buchbar)

**Kurskosten:** CHF 90.- / Abend

**Anmeldung:** Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.  
Bitte jeweils bis spätestens Mittwochabend bei Sabina.



**In Zusammenarbeit mit:**

Sabina Riesch International Yoga Teacher

Rheinstrasse 14 7310 Bad Ragaz

079 400 85 17

[www.yogabysabina.ch](http://www.yogabysabina.ch)

Tanja Zimmermann 077 419 16 43 [www.tanja-zimmermann.ch](http://www.tanja-zimmermann.ch)