

JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE KURS

Komm zur Ruhe

Finde deine Kraft – Erkenne dich selbst

Fühlst du dich gestresst, unausgeglichen oder
einfach ausgelaugt vom Alltag?

Mit Jin Shin Jyutsu lernst du eine sanfte, kraftvolle
Praxis kennen, die mit deinen eigenen Händen
wirkt. Sie hilft dir, innere Ruhe zu finden, Körper
und Geist in Einklang zu bringen – und neue
Energie zu tanken.

WAS DICH ERWARTET

- **Tiefe Entspannung** – spüre, wie dein Atem ruhiger wird und du zu deiner Mitte findest.
- **Mehr Lebensqualität** – kleine Griffe, die du sofort zuhause einsetzen kannst.
- **Selbstfürsorge erleben** – zwei Stunden nur für dich, achtsam begleitet.
- **Gemeinschaft** – Austausch in einer warmen, wertschätzenden Atmosphäre.

WANN & WO?

1x im Monat Dienstags

18:00 – 20:00 Uhr

Pater-Petrus-Str. 5, 83075 Wiechs

Investition für dich selbst:

30 € pro Termin – für deine Gesundheit

und innere Balance.

Alle aktuellen Termine:



BITTE MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, warme Socken
oder Hausschuhe, eine Matte, evtl.
eine Decke & ein Kissen.

INFO & ANMELDUNG:

jsj.badfeilnbach@gmail.com

+49 157 55 87 59 83 (Jasmin)

jasminsophievandeplas.com

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Ernst Papperger – Jin Shin Jyutsu-Praktiker, Selbsthilfe-Lehrer

Jasmin Vandeplas – Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Selbsthilfe-Lehrerin

Die Kursgröße ist auf 8 TeilnehmerInnen begrenzt. Schnell sein lohnt sich!