

# **Einfach SEIN – EINFACH sein**

## **Selbsthilfe - STRÖMABENDE**

Selbsthilfe ist Wesenskern des Jin Shin Jyutsu. Mich selber berühren heißt bereit sein, mich zu verändern.

LEBENSkunst ist demnach, mich selbst kennen-(mir helfen) lernen.

Strömabende bieten Gelegenheit, gemeinsam einzutauchen in die Kraft unserer Finger und Hände sowie unseres Atems.

Stille zulassen, Entspannung finden und Erneuerung erfahren.

Wir werden Sequenzen für das Lösen alltäglicher Spannungen anwenden und unsere

Lebensbatterie aufladen, in Abstimmung auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden.

Es ist Zeit zum Strömen, für Austausch, fürs Lachen und Spass haben – fürs Einfach sein.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Mitzubringen:** Spass und Neugier

Ich freu mich auf unser gemeinsames „Starthilfekabeln“ in Liebe.

**Zeit:** Dienstag 18:00 – 20:00

**Termine :** 12.3., 23.4., 7.5. und 18.6. 2019

**Ort:** Praxis Thimiggasse  
1180, Thimiggasse 58/8

**Energieausgleich:** € 25.- /Abend

**Anmeldung und Information:** Mag. Maria Lanser  
mobil: 0043/664/5026041  
mail: [maria@lanser.at](mailto:maria@lanser.at)

Die Abende sind einzeln buchbar.

Anmeldung ist erforderlich, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

*Schau hin, bis du HÖREN kannst, lausche, bis du SEHEN kannst.  
(Mary Burmeister)*