

Ein Samstag nur für dich!
Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs 1 nach Mary Burmeister

Samstag 24.10.2026

10 – 17 Uhr

Pfarrheim Calenberg

Zwei Hände, etwas Zeit, keine Hilfsmittel.
Das ist alles, was du für Jin Shin Jyutsu brauchst.

Die kfd Calenberg lädt dich zu einem Kurstag ein, an dem du lernst, wie du mitten im Alltag zur Ruhe kommst.

Jin Shin Jyutsu ist eine sanfte, mehrere tausend Jahre alte Harmonisierungskunst aus Japan. Dabei legst du die Hände auf bestimmte Punkte am Körper und hältst sie einige Minuten. Das nennt man „Strömen“.

Es kann die Selbstheilungskräfte aktivieren und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirken, auch auf unsere Gefühle und Glaubenssätze.

An diesem Tag lernst du

- wie du deine innere Kraftquelle stärkst
- wie du Sorgen, Angst oder Wut mit einfachen Griffen loslässt
- verschiedene Strömsequenzen für den Alltag
- einfache Griffe, die du jederzeit anwenden kannst, abends im Bett, auf dem Sofa oder in der Pause

Der Kurs eignet sich für Neugierige und Einsteigerinnen genauso, wie für alle, die schon Erfahrung mit dem Strömen haben.

Kosten: 90 € (incl. Selbsthilfebuch 1 von Mary Burmeister) für Nichtmitglieder
85€ für kfd - Mitglieder

Mitbringen: Decke, Kissen, Schreibsachen
Verpflegung für den eigenen Bedarf für die Mittagspause

Anmeldung: bis zum 21.10.2026
bei Ulrike Weigelt, Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrerin
Telefon: 01639899842
Mail: uliweigelt@web.de