



Jin Shin Jyutsu Strömen & Viniyoga mit Helen & Ursula

Mit den Selbsthilfeübungen des Jin Shin Jyutsu verbinden wir uns mit der universellen Lebenskraft, damit sie ungehindert und harmonisch durch unseren Körper strömen kann.

Die Yogaübungen individuell den Fähigkeiten und Bedürfnissen anpassen, beschreibt den Viniyoga. Mit einfachen Übungen verbinden wir Körper, Atem und Geist.

Die Einfachheit und die vielen Möglichkeiten bringen uns immer wieder zum Staunen – im Jin Shin Jyutsu wie im Viniyoga.

Wir praktizieren am Vormittag und am Nachmittag je eine Stunde Strömen und Viniyoga.

Es werden alle Schritte angeleitet und erklärt.

Samstag, 14. September 2024, 9.00 bis 15.00 Uhr

- Wo: Fronhofenstrasse 10, Stans, Yogaraum im Dachgeschoss
- Mitbringen: Tuch, bequeme Kleidung, Decke
- Kosten: 65.00 inkl. Mahlzeit (Suppe und Brot), Tee, Wasser
- Keine Voraussetzungen nötig – geeignet für alle Jin Shin Jyutsu und Viniyoga-Interessierten
- Anmeldung: Helen Muff
Obere Spichermatt 39, 6370 Stans
Tel. 041 610 86 26 / 079 754 80 50
helenmuff@bluewin.ch
www.strömen-stans.ch
www.ulandfeelsgood.ch