



Bild: Japon Sifa Sanati

STRÖMEN IM ALLTAG

Thema: Entspannung und Vitalität

Unser erstes Thema widmen wir der Entspannung und Vitalisierung, was gleichgesetzt werden kann mit Loslassen und Annehmen. Seine Wechselwirkung ist die Ur-Essenz von Schöpfung, die Entwicklung und Ausgeglichenheit gleichermaßen begünstigt.

Um Neues aufnehmen zu können, muss das, was nicht mehr gebraucht wird, losgelassen werden. Erst dann kann Energie neu gebündelt und freigesetzt werden, ist Leben möglich.

Sind die Bewegungen von Aufnehmen und Lösen, von Zusammenziehen und Ausdehnen usw. nicht im Gleichgewicht, kommt es zu Anhäufungen und Blockaden auf allen Ebenen. In energetischer Harmonie hingegen erleben wir Heilung, Lebensfreude und Vitalität.

Strömen, japanisch: Jin Shin Jyutsu, ist eine schnelle und wirksame Selbstanwendung um zu dieser Harmonie zu finden. Über bestimmte Energiezentren können durch Berührung mit den Händen neue Lebenskräfte mobilisiert und Bewusstheit, Wohlbefinden und Leichtigkeit ins Leben gebracht werden.

Alle vorgestellten Anwendungen zu diesem Thema können als Selbsthilfe leicht in den Alltag eingebaut werden. Wir gehen kurz auf die Bedeutung des Strömens und seine Wirkungsweisen ein. Wir erklären die Griffe und Sequenzen und setzen diese sofort in der Praxis um.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Termin:

Sa. 19.09.2026 von 14.00 bis 18.00 Uhr, mit kleiner Pause.

Ausgleich:

€ 59,- inklusive Skript

€ 49,- Senioren, Studenten und Schüler

Bitte mitbringen:

bequeme Unterlage – wir werden im Liegen und Sitzen arbeiten, eigene Decke und Kissen, bequeme Kleidung und Socken, Material für eigene Notizen

Mehr Infos zum Thema Strömen und weitere Angebote findest Du unter www.hausimwald-mb.de

Wir freuen uns auf einen erlebnisreichen Nachmittag mit dir,

♥ - ichtst Markus und Martina