

Entwickle dein Potential Mit tollen Workshops bei Almut Wirkdauer: ein Leben lang Nutzen: Ab sofort

(die WS finden in effektiven Kleingruppen mit max 10 Personen statt, daher ist deine frühzeitige Anmeldung unbedingt erforderlich) alle Termine bekommst du bei mir per mail :-)

Durch das hohe Interesse und meiner eigenen Begeisterung für Jin Shin Jyutsu gibt es das erste Halbjahr vor allem JSJ Workshops :)
Da es immer um den ganzen Mensch geht, gehören weitere Übungen für Körper Geist und Seele natürlich immer auch dazu :-)
In allen Workshops geht es vor allem um die Selbsthilfe.

Strömen für einen Neuanfang

Was für die Raupe das Ende der Welt ist, ist für die Welt ein Schmetterling (Laotse) . So hat jeder Tag ein Ende, um den Anfang für den nächsten Tag zu ermöglichen. Jeder Monat, jedes Jahr, Freundschaften, Arbeitsverhältnisse, Ereignisse, Momente. Die Ströme helfen dir in der Krise die Chance zu sehen, den neuen Anfang zu erkennen, auch wenn das Ende kein bunter Sonnenuntergang ist, weiter zu machen und dem Licht am Ende des Tunnels vertrauensvoll entgegen zu gehen, in dem Wissen, dass das Ende auch der Beginn von etwas Neuem ist. Zuversichtlich das Alte loslassen, so wie die Bäume die Blätter und Früchte fallen lassen, indem Wissen, dass sie im nächsten Jahr neu erblühen.

Fingerströme

Das Strömen der Finger ist ein machtvolleres und sehr leicht einzusetzendes Werkzeug, welches du leicht in deinen Alltag integrieren kannst und was dir auf allen Ebenen gut tun wird. So wie du es von der Fußreflexzonenmassage kennst, ist auch der ganze Körper in den Händen wieder zu finden. Durch das Strömen der Finger kannst du dich auf allen Ebenen (Körper Geist und Seele) harmonisieren.

den Kopf frei machen

Der Kopf schmerzt, die Gedanken kreisen, du grübelst über dies und das ohne zu einer Lösung zu kommen? Dein Kopf brummt so vor sich hin, zeigt dir durch Kopfschmerz, Migräne und Co, dass er sich Entspannung wünscht? Hier kannst du sehr schön mit JSJ ansetzen und dir selbst helfen, deinen Kopf wieder in Harmonie zu bringen, sodass die Schmerzen gehen dürfen und du und deine Gedanken zu mehr Entspannung kommen..

das Immunsystem stärken

Husten Schnupfen Halsweh - all das gehört, angeblich, zu unserem Leben ganz normal dazu und „ist einfach so“. Wenn du keine Lust mehr darauf hast, dieses Spiel mitzumachen, dann können dir sehr effektive JSJ Griffe helfen dein Immunsystem zu stärken und so deinen Körper gesund durchs Jahr zu bringen.

Almut Krüger vitalundfit.eu

die Muskeln harmonisieren

Sind deine Muskeln oft verspannt? Verkrampft oder dein Körper in Disbalance. Du fühlst dich muskulär unausgeglichen und angespannt? Dann sind die JSJ Griffe von heute genau richtig für dich. Sie helfen dir, die Muskeln zu harmonisieren, das heißt, das was zu verspannt ist, zu lösen und das was zu schlaff ist, ein bisschen unter Spannung zu versetzen. :-) So kommt dein Muskelsystem und damit auch du wieder in Balance.

den Füßen Gutes tun

Die Füße tragen uns durch unser ganzes Leben, wenn alles „Gut läuft“. Doch durch verschiedenen Einflüsse kann es sein, dass dich die Füße nicht mehr so tragen. Fersensporn, Halux und Co hindern dich am Wandern und fröhlich durch die Welt laufen und tanzen, doch das muss nicht sein, Fehlfunktionen der Füße (wenn sie nicht angeboren, sondern im Laufe der Zeit entstanden sind) haben etwas mit den Spannungen in deinem Körper zu tun. Wie du läufst, welche Schuhe du trägst, und wie viel Bewegung unter Umständen in den Füßen fehlt. Hier kannst du wunderbar harmonisieren und dir und deinen Füßen Gutes tun :-)

den Rücken frei machen

Im Nacken oder. Rücken zwickt es, längeres stehen oder sitzen ist unangenehm, der Rücken fühlt sich verspannt an und schmerzt - manchmal auch undefiniert und du wünschst dir Entspannung für den Rücken? Heute zeige ich dir, wie du dir selbst sehr effektiv helfen kannst.

die Verdauung harmonisieren

Ein gesunder Stuhlgang ist Gold wert. Eine gute Verdauung auch. Wir haben viel mehr zu verdauen, als uns im ersten Moment bewusst ist, denn auch all die Ereignisse, Emotionen und Informationen die auf uns einströmen wollen verdaut werden. Die Griffe des heutigen Tages helfen deine Verdauung auf allen Ebenen zu harmonisieren und damit wohltuend und wertschöpfend in dein System aufgenommen und entsprechend ausgeschieden zu werden.

das Körpergewicht harmonisieren

Möchtest du auch was für die Harmonie deines Körpergewichts tun? Hast vielleicht schon einige Diäten hinter dir und trotzdem lässt dich das Thema Fülle nicht los? Mit JSJ kannst du viele Zusammenhänge besser verstehen und mit einigen „Handgriffen“ kannst du dir selbst sehr gut helfen, um die Fülle in deinem Leben zu erkennen und die in deinem Körper loszulassen. Da es beim JSJ immer um Harmonisieren geht, ist es auch für alle interessant, die zunehmen wollen.

Jin Shin Jyutsu für mehr Gelassenheit

Kennst du das, du bist gereizt, und weißt, dass es weder dir noch der Situation was bringt und so gerne würdest du gerade dann gelassen und entspannt sein, doch deine Anspannung steigt nur weiter nach oben? Mit dem heutigen WS zeige ich dir, wie du mit einfachen Mitteln runterfahren kannst, sodass sich Gelassenheit und Klarheit in dir ausbreiten können und du in jeder Situation wieder sinnvoll handlungsfähig bist.

den Selbstwert stärken

Im Flugzeug heißt es so schön: „ziehen Sie sich zuerst selbst die Sauerstoffmaske auf, erst dann helfen Sie Kindern und Hilfsbedürftigen“. Im Alltag vergessen wir das nur allzu oft und stellen die anderen voran. Es wird Zeit, zuerst für dich selbst zu sorgen, für dich selbst da zu sein, dir selbst genug Wert zu sein, damit du dein volles Potential in die Welt bringen kannst. Damit du deine volle Energie hast, um für andere da zu sein. Dazu braucht es vor allem das Gefühl in dir, dass du es Wert bist, dass du dir selbst genug Wert bist. Mit JSJ kannst du hinderliche Gedankenmuster harmonisieren und mehr und mehr bei dir selbst ankommen, bei deinen Wünschen, deiner inneren Stimme, deinem Selbstwert und dadurch das wundervolle Leben leben, für das du auf die Welt gekommen bist.

Arthrose und andere Gelenkthemen

Unsere Gelenke sind Ausdruck für Beweglichkeit. Sie werden durch Muskeln bewegt und unterliegen den Spannungen der Muskeln und vor allem unserem Verhalten. Wie benutzt du deinen Körper und deine Gelenke? Bist du Flexibel im Denken und Handeln? Bist du geschmeidig in deinen Bewegungen? Möchtest du wieder in die Bewegung kommen? JSJ hilft dir dabei.

Jin Shin Jyutsu für Kinder

Dieser Kurs richtet sich an die Kinder selbst und ist für Kindergärten und Grundschule konzipiert. Je früher ein Kind lernt, sich selbst zu harmonisieren und somit entspannter durchs Leben zu gehen, desto mehr profitiert es davon sein ganzes Leben lang. Daher möchte ich den Kindern mit einfachen Tipps und Tricks zeigen, wie sie sich selbst helfen können.

Der Workshop ist natürlich am allerbesten geeignet, wenn die Eltern auch dabei sind, sodass Sie Ihre Kinder erinnern, sowie sich selbst etwas Gutes tun können. Denn oft spiegeln die Kinder die Spannung der Eltern und es ist hilfreich, wenn auch die Eltern wissen, wie sie sich selbst helfen können.

Deine Investition für alle Workshops

2h Zeit und 25,00 € inklusive MwSt.

dein Nutzen:

Mehr Wissen und mehr Möglichkeiten dir selbst Gut zu tun

Wenn du immer über die neuen Workshop Termine informiert werden möchtest, dann melde dich einfach bei mir per [mail](mailto:mailto:) und ich nehme dich in den Newsletter Verteiler auf (es gibt max 5 Mails im Jahr)

Weitere Workshops findest du auch unter

[Bildungsakademie des LSBH](#)

Sie sind direkt über den LSBH zu buchen.

Vieles wird natürlich auch in den Bildungsurlauben und im Urlaubsseminar

Almut Krüger vitalundfit.eu

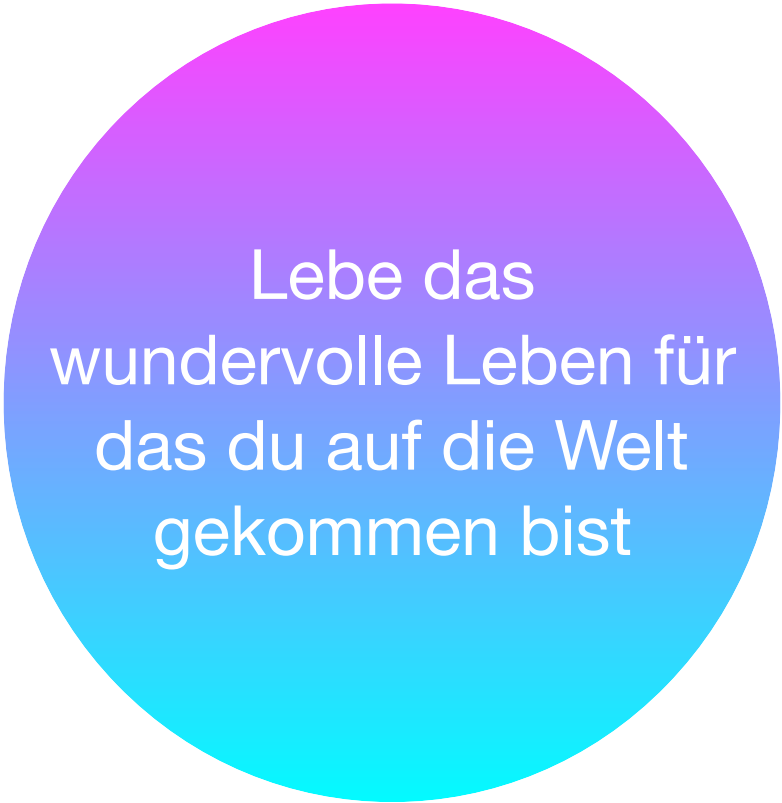
thematisiert, daher lohnt sich auch eine ganze Woche bei mir :-)
Alle Infos dazu findet du auf meiner Homepage :-)

Dies ist eine Auswahl an Möglichkeiten :-)

Wenn dich ein Thema interessiert, welches noch nicht in den oben genannten Workshops vorkommt, oder was es mal gab und aktuell nicht mehr im Angebot ist, dann frage gerne nach, :-)

In den mehr als 30 Jahren als Trainerin und Coach hat sich durch viele Aus- und Fortbildungen viel Wissen angesammelt :-)

Es würde den Rahmen sprengen, hier alles anzubieten, was ich kann.
Daher freue ich mich auch über Nachfragen und Anregungen, sodass ich mein Angebot immer wieder an die aktuellen Bedürfnisse anpassen kann :-)



Lebe das
wundervolle Leben für
das du auf die Welt
gekommen bist