

**Ich brauche einfach mal Zeit für mich.....**  
**Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfeabende & Entspannungspädagogik**  
mit Doris Schlaback-Becker



**Ich brauche einfach mal Zeit für mich“ ....wer kennt den Satz nicht ?**

Mit meinem neuen Angebot möchte ich junge Frauen und Mütter ansprechen, die ganz gezielt etwas Gutes für sich Selbst und das eigene Wohlbefinden tun möchten.

Wie löse ich Kopfschmerzen? Was mache ich gegen ständige Müdigkeit? Wie entspanne ich meine Schultern, meinen Rücken, den Nacken? Wie stärke ich meine Nerven und mein Immunsystem? Was hilft bei Frauenbeschwerden wie Unterleibskrämpfen? Wie komme ich mit Ruhe und mehr Gelassenheit durch meine Schwangerschaft?

Gerne greife ich persönliche Beschwerden, Probleme und Wünsche von jeder einzelnen Teilnehmerin auf. Lernen Sie eine vielseitige Palette von Selbstbehandlungsanleitungen und Entspannungsübungen kennen, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Meine langjährigen gesammelten Erfahrungen aus unterschiedlichen Kursen, Seminaren und Einzelsitzungen gebe ich mit viel Freude an meine Teilnehmer weiter.

**Wie finde ich wieder die Ruhe in mir?**

Jeder Abend wird mit einer Entspannungsübung beendet:  
mit Phantasiereisen, Visualisierungen, Körperwahrnehmungsreisen, Atemübungen, Meditationen, Textanregungen oder mit Klangschalen.

**Anmeldungen unter:**  
Doris Schlaback-Becker Tel .02103/ 51226  
info@schlaback-becker-jinshinnyutsu.de