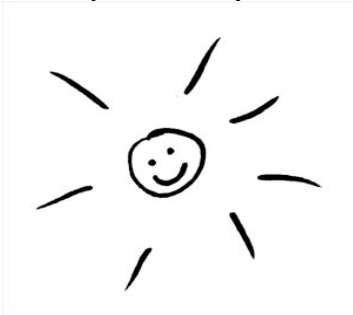


Jeder Mensch ist eine Einheit aus Körper, Seele und Geist - unsere Gefühle und Gedanken haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und die Gesundheit.

Wenn wir uns freuen, produziert der Körper Hormone, die positive Reaktionen im Körper hervorrufen.

Wir fühlen uns gut und die Energie kann ungehindert durch die Energie-Leitbahnen (Meridiane) fließen.



Empfinden wir dagegen Angst oder Stress, kann der Körper zum Beispiel mit Verspannungen, Herz- oder Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und anderen Symptomen reagieren.

Der Energiefluss ist gestört – es gibt Blockaden auf einem oder mehreren Meridianen.

Finden und lösen Sie diese selbstständig - gönnen Sie sich ein entspanntes und glückliches Leben!

### Workshop I:

#### „Ausgeglichen und voller Energie mit Japanischem Heilströmen“

Lernen Sie die uralte Heilkunst des „Japanischen Heilströmens“ kennen.

Grundlage sind 26 Energiepunkte, die sich auf jeder Körperseite befinden. Diese werden alleine oder in Kombination mindestens 3 Minuten mit den Fingern oder der Hand berührt.

Schwerpunkt im Workshop ist der sogenannte „Mittelstrom“ mit einer Abfolge von 8 Griffen. Dabei bewirken

- 1.Griff: Stärkung der Lebenskraft,
- 2.Griff: Entspannung im Unterleib,
- 3.Griff: Förderung der geistigen Ausgeglichenheit,
- 4.Griff: hilft bei Stress,
- 5.Griff: stärkt das Immunsystem,
- 6.Griff: gibt Stabilität;
- 7.Griff: macht den Kopf frei
- 8.Griff: hilft den Bandscheiben.

*>> Es hilft nicht, weil man daran glaubt, sondern man beginnt daran zu glauben, weil es hilft.<<<sup>1</sup>*

**Termin:** Do, 03.11.2011

**Uhrzeit:** 18.30 – 21.30 Uhr

<sup>1</sup> Schlieske, Ingrid, Japanisches Heilströmen – Altes Volkswissen zur Selbsthilfe, Tutzing, 2005

### Workshop II:

#### „Effektive Stressbewältigung“

Viele Menschen leiden unter Überforderung und Stress. Die Ursachen sind vielfältig.

In diesem Workshop lernen Sie einfache Übungen und Techniken kennen, die akuten Stress reduzieren, Ausgeglichenheit fördern und das Selbstwertgefühl stärken.

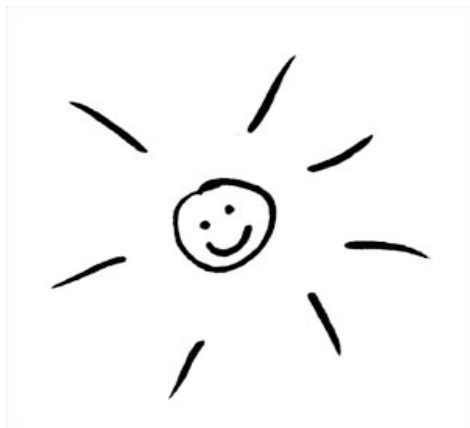
Diese können Sie anschließend in der Selbstanwendung nutzen – überall und jederzeit.

#### **Inhalte werden u.a. sein:**

- ❖ Achtsamkeit im Alltag,
- ❖ Strategien im Umgang mit Stress,
- ❖ Tipps & Tricks bzw. einfache Techniken bei akutem Stress.

**Termin:** Do, 01.12.2011

**Uhrzeit:** 18.30 – 21.30 Uhr



## **Veranstaltungsort:**

**Naturheilpraxis Jeannette Fehrer**  
Bauschlatterstraße 28  
75203 Königsbach-Stein

**Kosten je Workshop: 30 €**

**Teilnehmerzahl:** 5 - 10 Personen

**Anmeldung erforderlich**

## **Weitere Informationen:**

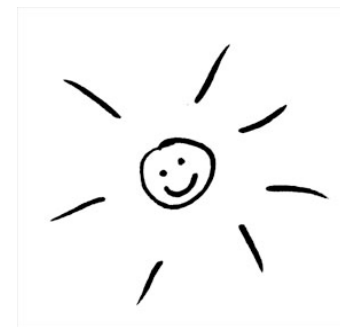
**Sylvia Wilms**

**Tel:** 0 72 32 / 31 56 77

**e-Mail:** [mail@sonne-im-leben.com](mailto:mail@sonne-im-leben.com)

**Web:** [www.sonne-im-leben.com](http://www.sonne-im-leben.com)

## **Bringen Sie Sonne in Ihr Leben!**



**„Ausgeglichen und  
voller Energie mit  
Japanischem  
Heilströmen“**

**und**

**„Effektive  
Stressbewältigung“**

Dreistündige Workshops für Ihr  
Wohlbefinden

---

[www.sonne-im-leben.com](http://www.sonne-im-leben.com)