



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Jin Shin Jyutsu: Energieströme harmonisieren Seminar

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen wirst du Energieströme harmonisieren. Dabei gehen wir nach dem Textbuch 1 von Mary Burmeister vor. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Selbsthilfe. Außerdem lernst du drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Im Wechsel von Praxis und Theorie wirst du lernen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

11.10.2024

### Termine

12.10.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

15:00

### alle

17:30

### Durata

720 minuti

### Descrizione durata

Freitag, 11. Oktober 24, 15.00 – 18.30 und 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 24, 9.00 - 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

### Luogo

### Destinatari

Alle Interessierten

### Docenti

Sabine Bampi

### Costo del corso

162 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

### Termine per l'iscrizione

30.09.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-energiestroeme-harmonisieren-1356/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## WuXing Fünf-Elemente QiGong

### Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

#### Descrizione

QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine „starre Technik“ vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
11.01.2025

Termine  
11.01.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
390 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Destinatari  
Alle Interessierten



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Docenti

Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

## Costo del corso

120 € inkl. 22% Mwst.

## Termine per l'iscrizione

20.12.2024

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlkecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email bildung@jukas.net

# Jin Shin Jyutsu: Strömen

## Praxistag

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

07.12.2024

### Termine

07.12.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

390 minuti

### Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Luogo

## Destinatari

Alle Interessierten

## Docenti

Sabine Bampi

## Costo del corso

99 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

## Termine per l'iscrizione

25.11.2024

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlkecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)