



# **WALDBADEN**

## **September 2019**

Datum: **21. September 2019**  
Zeit: **9.30 – 16.30 Uhr**  
Haupt-Thema: Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe  
Mittagspause: max. 1,5 Std.  
Ort: Umgebung Konolfingen  
Kosten: CHF 140.-

### Mitnehmen:

- Verpflegung zum Zmittag (Brätlistelle)
- Getränke
- Plastik und/oder Kissen/Matte zum drauf Sitzen und Liegen
- Der Witterung angepasste, warme Kleidung
- Evtl. Schreibzeug

Anmeldung bis 18.9.2019 unter:  
079 412 60 26 oder [www.vaiakaruna.ch](http://www.vaiakaruna.ch)

Ich freue mich auf einen sonnigen,  
erlebnisreichen Tag mit Ihnen.

Priska Lüscher



Lernen Sie an diesem Tag, wie Sie mit einfachem Know How Stress und Alltagssorgen loslassen und stattdessen Ruhe und Harmonie finden können.

Inhalt dieses Tagesseminars:

- ♥ Infos zum Waldbaden und zum Wald und den Bäumen
- ♥ Jin Shin Jyutsu Fingerströmen und weitere Selbsthilfe-Elemente
- ♥ Meditation
- ♥ Infos zu unseren Augen und Augenübungen



Sie bekommen viele hilfreiche Tipps, die Sie ohne Hilfsmittel überall im Alltag anwenden können.

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es tatsächlich ist - wenn nötig sogar ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Sie werden merken, dass Sie es eigentlich schon immer wussten, weil das eine oder andere wenden Sie bestimmt heute unbewusst schon an.