

JIN SHIN JYUTSU

in den WECHSELJAHREN



Sanfte Selbsthilfe für die Wechseljahre sowie die körperliche und geistige Fruchtbarkeit

In der westlichen Kultur erleben viele Frauen die Wechseljahre verbunden mit körperlichen und psychischen Beschwerden. Obwohl die Schulmedizin die Wechseljahre gern als Krankheit darstellt, sind sie eher eine Chance für einen Neubeginn. Die Chinesen nennen die Wechseljahre gerne einen „zweiten Frühling“. Sie beginnen oft dann, wenn sich auch die Lebenssituation vieler Frauen verändert. Wir können keine Kinder mehr gebären, die Kinder sind aus dem Haus, der Partner ist eventuell entfremdet, man muss sich um die Eltern kümmern und der Körper durchläuft eine

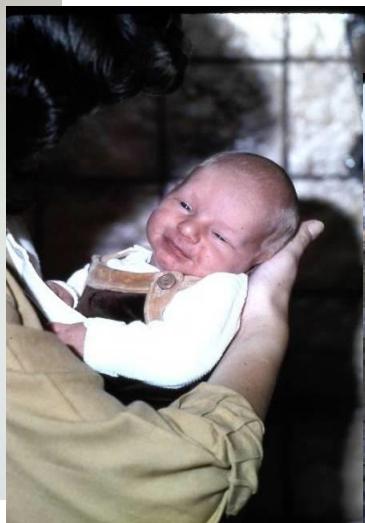
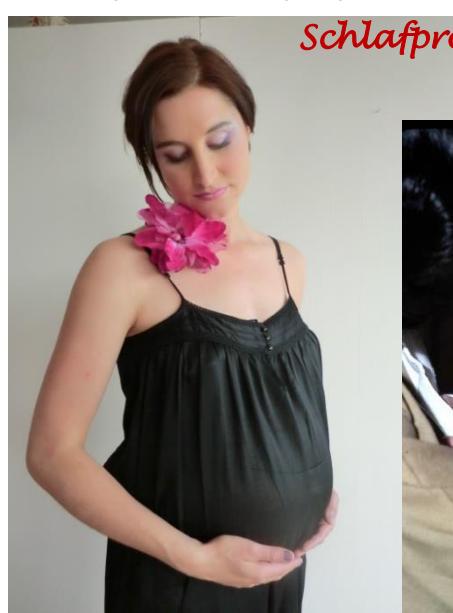
Ver-ÄNDERUNG

Das geht häufig mit beruflichen Herausforderungen einher, da man vielleicht nicht mehr so leistungsfähig ist oder weil Jüngere bevorzugt werden. So sind wir gezwungen zu reflektieren, wie wir bis jetzt gelebt haben.

Nicht jede Frau erlebt die Wechseljahre schmerhaft. Etwa ein Drittel der Frauen hat nur geringe Beschwerden und ein Drittel gar keine. Der Körper macht eine große hormonelle und energetische Umstellung durch, ähnlich wie in der Pubertät. Die Umwandlung vollzieht sich über mehrere Jahre hinweg, und das Auf und Ab der Hormone und Gefühle kann anstrengend sein.

Je früher wir Frauen uns gut um uns kümmern, desto weniger Beschwerden werden wir im Laufe unseres Lebens haben.

**Menstruationsbeschwerden - Kinderwunsch - Probleme mit Gebärmutter -
Schlafprobleme - Hitzewallungen - Gereiztheit - Sinn-Fragen -
Augenleiden - Zysten - Myome -
Blasenschwäche - Frustration
Depression**



16-30 Jahre

Höhepunkt d. Schaffenskraft

31-45 Jahre

Umwandlung der Fruchtbarkeit

46-60 Jahre

Beginn der goldenen Jahre

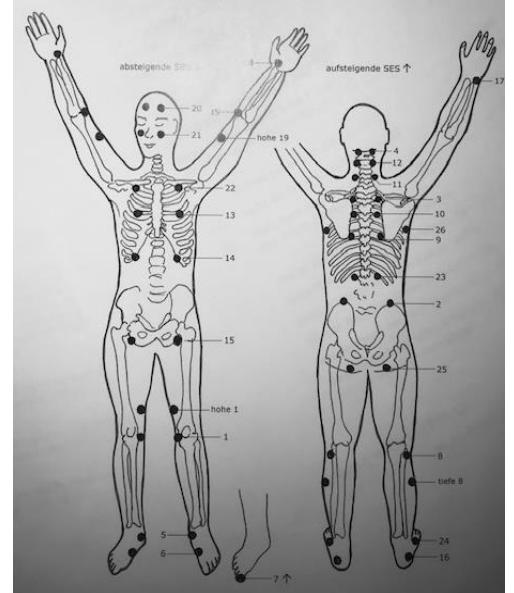
60 Jahre

Goldene Jahre bis zum Ende

Wenn in der Zeit des Wechsels **alle Zeichen auf Veränderung** stehen, kann dich **JIN SHIN JYUTSU** wunderbar dabei unterstützen, mit diesem Lebensabschnitt **entspannter** umzugehen. Durch sanftes Berühren von Energiepunkten am Körper, stärkst du deine Wahrnehmung und kannst deinen **Energiehaushalt** von Yin und Yang wieder **in Ausgleich** bringen. Und gleichzeitig lernst du dich vielleicht von einer **neuen Seite kennen**.

Umfrage : Wechseljahre – was heißt das für mich?

Endlich keine Blutung mehr	71,1 %
Größere Gelassenheit im Alltag	55,3 %
Angst vor Alter, Tod und Einsamkeit	25,5 %
Gefühl von Nutzlosigkeit	9,2 %
Höhere Wertschätzung in Beruf u. Familie	19,2 %
Bedauern der nicht genutzten Möglichkeiten	19,8 %
Prozentsatz der Ja-Antworten bei 418 befragten 45-60-jährigen deutschen Frauen (Quelle: David et al.2007)	



PROGRAMM:

9.30 – 11.00 Uhr Wechseljahre: was geschieht im Körper in dieser Zeit der AB-ÄNDERUNG

11.00 – 11.15 Uhr Kaffeepause

11.15 – 12.15 Möglichkeiten der Selbsthilfe:

Bestimmung des Hormonstatus

BIO-IDENTE Hormone ja/nein?

Therapie Formen wie Jin Shin Jyutsu (Strömen)

Akkupunktur / TMC / YOGA / Atemtechnik / Psychologische Beratung

12.15 – 13.30 Uhr Mittagessen

13.30 – 15.30 Uhr Jin Shin Jyutsu (Strömen) am eigenen Körper – sitzend / liegend

15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause

16.00 – 17.30 offene Runde mit Fragen u. Antworten

INBEGRIFFEN:

Kursprogramm mit Irene Albrecht – Heilmasseurin/Yoga & Atemtherapeutin/JSJ Praktikerin

2 – Gang – Mittagessen inkl. alkoholfreien Getränken

Permanentes Kaffeebuffet mit Pausenverpflegung am Morgen und am Nachmittag

Unterlagen

PREISE:

Ganztagsseminar

288,- CHF „Early Bird“ 268,- CHF = bei Anmeldung incl. Zahlung d. Betrages bis: 31.August 25