

# Jin Shin Jyutsu – ein Weg zu innerer Balance

## Ström-Auszeit

### »Immunsystem stärken«

Der November lädt uns ein, langsamer zu werden und unsere Kräfte zu sammeln. Die Tage werden kürzer, die Natur zieht sich zurück, und auch wir spüren deutlicher, wie wichtig Schutz, Regeneration und innere Stabilität sind. In dieser stilleren Jahreszeit rückt das Immunsystem für uns in den Mittelpunkt.

Ein belastetes Immunsystem reagiert sensibel auf Überforderung, Anspannung und Erschöpfung. Durch die Harmonisierung der Energiezentren kann der Körper seine natürlichen Abwehrkräfte besser entfalten.

**In dieser Auszeit** stehen Strömsequenzen im Mittelpunkt, die das Immunsystem stärken, Klarheit schaffen und helfen, das Wohlbefinden aktiv zu unterstützen – auch im Alltag.

Wir beginnen und beschließen jeden Tag gemeinsam, indem wir in der Gruppe ausgewählte Selbsthilfe-Sequenzen strömen und so einen Raum für Regeneration, innere Ausrichtung und persönliches Wachstum entstehen lassen.

Die Strömsequenzen werden zu Beginn des jeweiligen Ström-Tages durch thematische Impulse begleitet, die die jeweiligen Ströme an diesem Tag vertiefen und die Qualität des Novembers erfahrbar werden lassen.

## Leistungen

- \* 4 Strömeinheiten je 50 Minuten als Einzelanwendung
- \* 2 Morgenimpulse zum Strömtag in der Kleingruppe
- \* je 3 Strömsequenzen in der Selbsthilfe zum Ankommen und Abrunden in der Kleingruppe (morgens und abends)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – bringe gerne eine offene Haltung mit und den Wunsch, sich selbst Gutes zu tun.

## Datum & Ort

Die Auszeit findet vom **13. – 15. November 2026** in der Jin Shin Jyutsu Praxis von Diana Mantschuk in 34225 Baunatal-Großenritte statt (Beginn: 16.00 Uhr am 13. November 2026).

## Preis

395,- Euro (inkl. MwSt.) pro Person. Unterkunft und Verpflegung sind individuell zu organisieren.

## Fragen & Anmeldung

Für Fragen zur Auszeit oder zur Anmeldung erreichst du uns gerne per Mail:

jsj.mantschuk@gmail.com  
annedore@die-harmoniegaertnerin.de

## Wer dich begleitet

**Diana  
Mantschuk**



Gesundheitspraktikerin,  
seit 2020 Jin Shin Jyutsu-Praktizierende.

*»Durch Jin Shin Jyutsu habe ich meine Gesundheit und mein Wohlbefinden wieder in meinen eigenen Händen. Ich kann mir Selbstfürsorge schenken und mir ganz einfach etwas Gutes tun! ,In den kleinsten Dingen, findet man sein größtes Glück.«*

[www.jsj-mantschuk.de](http://www.jsj-mantschuk.de)

**Annedore  
Liebs-Schuchardt**



Gesundheitspraktikerin,  
seit 2020 Jin Shin Jyutsu-Praktizierende.

*»Jin Shin Jyutsu ist für mich ein großes Geschenk – das Geschenk des Wissens und der Erfahrung, dass ich mir immer und jederzeit mir selbst helfen kann, mein Leben zu harmonisieren. Dass ist für mich das Geschenk der Selbstermächtigung.«*

[www.die-harmoniegaertnerin.de](http://www.die-harmoniegaertnerin.de)