

**Veranstaltungsort:**

Seminarhaus *Die Liebe.lle*

Stufenweg 6, 32457 Porta Westfalica

Siehe auch :<https://www.die-liebelle.de>

**Info & Anmeldung:**

Iris.scanlon@infinitymoves.de



# Ji Kyo Jutsu

## Japan Workout & Meditation



**Leitung:** Iris Anne Scanlon  
*mind body meditation*

# Kampfkunst Lehrerin, 5.Dan Ki-Aikido  
# Yoga Lehrerin, Maha Bodhi Society  
# Ji Kyo Jutsu Lehrerin

**Kosten:**

Workshop inkl.

Verpflegung Vegan/Veggy 190 €

**Zzgl. Unterkunft:**

Im Bauwagen 30 € p.P./ Nacht

Im Doppelzimmer 25 € p.P./ Nacht

Im Seminarraum 15 € p.P./ Nacht

Im Zelt Spende



## Frühlings-Retreat

3. - 5. März 2023

# Ji Kyo Jutsu Wochenend-Retreat vom 3.-5. März 2023

Im wunderschönen Seminarhaus

„Die Liebe.lle“

Bewegung Atemtraining

Stille Zeiten der Meditation

gemeinsam Kochen & Essen

Innehalten Natur genießen

regenerieren



# Ji Kyo Jutsu

Ji Kyo Jutsu = Japan Workout - kultiviere deine Gesundheit

31 authentische Übungselemente, die im Einzelnen leicht zu handhaben und im Kollektiv den gesamten Körper, die Organe und das Nervensystem stimulieren. Die rhythmischen Bewegungsabläufe harmonisieren den Kreislauf, die Atmung, fördern die Entspannung und revitalisieren den Körper von Kopf bis Fuß

Ji Kyo Jutsu ist eine alte orientalische Methode der Selbstfürsorge von Geist und Körper. Sie folgt dem Medizinverständnis von KEMPO und Qi GONG und wirkt auf energetischer Ebene im Sinne davon, dass Krankheit entsteht, wenn ein Mensch mit seinem Körper oder Geist nicht bei sich- nicht im Einklang-ist und gegen seine körperlichen und mentalen Bedürfnisse handelt. Oder, wenn ihm in diesem Sinne etwas zustößt. Im alten China bestanden alle Dinge im Universum aus der Zirkulation von Energie ( jap. Ki genannt). Wird diese Zirkulation gestört oder blockiert, können Energien entstehen die Krankheiten begünstigen

Ji Kyo Jutsu ist eine **Selbsterfahrende Kunst**

Die Flexibilität wird gesteigert und der Bewegungsbereich der Gelenke nimmt zu. Gelenke und Muskeln werden gedehnt, der Bewegungsradius erhöht sich, der Körper wird weicher

Ein weicher Körper führt zu einem weichen Herzen

Ji Kyo Jutsu enthält Elemente von  
Yoga, Massage, Qi Gong und Akupressur

