

***Damit die Seele zur Ruhe kommt...***

**Entspannende Körper-Meditationen  
für ukrainische Geflüchtete jeden Alters**

- seelische und körperliche Wunden harmonisieren
- Konzentrationsvermögen verbessern
- innerlich Ruhe finden
- besser schlafen
- Kraft sammeln



**Montags, 17-18 Uhr per Zoom**

**auf Deutsch mit ukrainischer Übersetzung**

Teilnahme kostenfrei

Anmeldung:



**Michaela Schwerdt  
Jin Shin Jyutsu-Praktikerin**

Tel. 0 40 / 64 66 20 87  
Email: [michaela@jsj-nord.de](mailto:michaela@jsj-nord.de)  
[www.jsj-nord.de](http://www.jsj-nord.de)