

***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)

*Щоб душа заспокоїлась...*

**Розслаблююча медитація для тіла  
для біженців з України незалежно від віку**

- допомагає знайти внутрішній спокій
- гармонізує душевні і тілесні рани
- покращує концентрацію
- акумулює сили
- покращує сон



**По понеділках з 17 до 18 год. у Zoom**

**Німецькою мовою з українським перекладом**

Участь безкоштовна

Реєструватися тут:



**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)