



**19.04. | 19:30**

Mod. 1+2

**20 + 21.04.**

**9:00 - 18:00**

Mod. 3

# **MUDRA: AUTOAIUTO** con le proprie mani

Speciale intolleranze e allergie!  
Speziell für Intolleranzen u. Allergien!

# **MUDRA: HEILUNG** mit deinen Händen

 **Brunico**  
Casa delle associazioni  
via Vecchia 6

**Infos:**

**Prenota**

**Ora!**

Heike Hördemann  
+39 335 180 2679

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE



I **MUDRA** sono un'antica tecnica basata sulle posizioni delle mani che influenzano il flusso energetico e promuovono la guarigione naturale riconnettendoci semplicemente al nostro benessere interno. Durante il corso, imparerai:

- Le basi di **JIN SHIN JUTSU** e l'arte dei **MUDRA** in generale
- Come utilizzare i Mudra per ridurre l'infiammazione nel corpo
- Tecniche per migliorare la circolazione e il sistema immunitario
- Strategie per affrontare intolleranze e allergie in modo naturale ed efficace

-----  
**MUDRAS** sind uralte Techniken, die durch verschiedenen Handhaltungen, den energetischen Fluss positiv beeinflussen und die natürliche Heilung fördern, indem wir zum inneren Wohlfühlen zurückkommen.

Was lernt man:

- die Grundkenntnisse von **JIN SHIN JUTSU** und die Kunst der MUDRAS
- wie kann man durch MUDRAS Entzündungen bekämpfen
- Techniken zur Besserung des Kreislaufes und des Immunsystems
- natürliche Strategien gegen Intolleranzen und Allergien

Info: HEIKE HÖRDEMANN  
+39 335 180 2679  
mariaantonietta@yahoo.com

La stampa xilografica su linoleum è una tecnica di stampa di disegni, immagini e testi su vari materiali tipo carta, stoffa, legno ecc...

In questo corso affronteremo gli argomenti pratici del disegno, dell'intaglio, la stampa, la sperimentazione dei vari materiali e impareremo a creare utensili per la stampa.

|| Consiglio di portarsi un grembiule ||

Insegnate :

Gaia Lionello è laureata all'Accademia di Belle Arti di Venezia.

Nella vita è una visual artist di pittura, fotografia e installazione con la passione per la cultura e le tecniche orientali.

6 incontri da mercoledì 8 maggio 2024

dalle 19:00 alle 22:00

Casa delle Associazioni Brunico

via Vecchia 6

info e prenotazioni :

333/3653636

gaialionello@hotmail.com

# CORSO DI XILOGRAFIA



**XILOGRAFIA**  
incisione in rilievo

con Gaia Lionello

**6 INCONTRI**  
**DA MERCOLEDÌ 8.05**  
**ORE 19:00 - 22:00**

**Prenota**

**Ora!**

Casa delle Associazioni Brunico  
via Vecchia 6 | Info: 333 365 3636