



JIN SHIN JYUTSU – NEWSLETTER SCHWEIZ

2. Ausgabe 2024



Bild: Daniela Buchs

**„Worauf Du Dich zu fokussieren wählst,
bestimmt die Qualität
Deines Lebens.“**

(Sadhguru)

Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Liebe JSJ-Praktikerinnen und Praktiker

Die Zeit der Sommerferien ist vorüber. Hoffentlich konntet ihr diese Zeit geniessen und seid frisch erholt mit vielen tollen Erlebnissen und schönen Erinnerungen wieder im Alltag angekommen.

Wir melden uns mit einem Newsletter voller schöner Berichte und Informationen bei euch.

Ich finde diese Zeit einfach wunderschön mit diesen wechselnden Stimmungen und den abwechslungsreichen Möglichkeiten, die der Sommer uns bietet. Sei es Schwimmen im Fluss oder See, Radfahren, Wandern oder einfach sein und geniessen, wo man sich gerade aufhält. Gemütliches Zusammensein mit der Familie oder Freunden. Ich hoffe ihr habt genug Zeit, all das traumhafte auszukosten, was der Sommer uns zur Verfügung stellt.

Für mich ist es jetzt aber auch eine Zeit wo es im Aussen sehr laut wird, sie ist geprägt von vielen Informationen und Veränderungen. Damit unser Körper im Gleichgewicht bleibt ist es hilfreich immer wieder in die Ruhe und Natur einzutauchen.

Sich liebevoll pflegen, und gefühlsmässig sich einlassen, auf das was gerade ist. Im Bewusstsein, dass wir als Ausgleich jedoch auch Phasen des Rückzugs, der Ruhe und des Alleinseins brauchen.

Es gibt ausgezeichnete Mittel und Wege, mit denen wir in kurzer Zeit Energie tanken können. Halte inne, atme ein und atme aus und nimm dir Zeit über einen tollen Urlaub, einen schönen Moment, den du erlebt hast, oder etwas, was dein Herz berührt, nachzufühlen. Koste diesen Moment so lange aus, bis dein Herz sich erfüllt anfühlt. Erlaube dir diese Auszeit mehrmals am Tag, um dich zu fühlen.

In diesem Newsletter findet Ihr wieder viele spannende Erfahrungsberichte, wie zum Beispiel Strömen an Tieren. Ein grosses Dankeschön an alle, welche uns einen Beitrag eingereicht haben und somit dazu beitragen den Newsletter stets kreativ und bunt zu gestalten.

Erfahrungsberichte mit Notfallgriffen oder Tipps zu Jin Shin Jyutsu Notfallgriffen sind für diese Ausgabe keine eingegangen, deshalb werden wir das Thema für den kommenden Newsletter nochmals aufnehmen.

Vielen lieben DANK.

Text: Nelly Kym



Bild: Daniela Buchs

Bericht Auszeit JSJ auf dem Rügel, Seengen im Juni 2024

Wir – Nadine und Monika – nehmen uns jedes Jahr eine 2 bis 3-tägige Ström-Auszeit.

In der Zeit vom 12. bis 14. Juni gönnten wir uns im Seminarhotel Rügel in Seengen zwei Zimmer und einen Seminarraum.

Bei einer Vorbesprechung kam uns der Gedanke, dass wir das ganze ja ein bisschen grösser werden lassen könnten. Spontan haben wir einfach mal ein paar Einladungen / Anfragen versendet.

Natürlich haben wir uns gegenseitig oft gesträmt und uns über Projekte und Klienten ausgetauscht.

Am ersten Abend – draussen auf dem Park-Bänklein bei einem Glas Rotwein – übten wir Körperlesen. Wir versuchten verschiedenste Körperhaltungen einzunehmen, um herauszufinden wo die Spannung ist und wie es sich anfühlt. Mensch war das lustig...

Am Donnerstagnachmittag gesellte sich Magdalena zu uns, eine weitere Person musste leider kurzfristig absagen.

Wir drei haben diese Auszeit sehr genossen – strömen und einfach SEIN an diesem schönen Ort.

Völlig durchgeströmt und mit einigen neuen Ideen im Gepäck freuen wir uns bereits heute auf unsere Auszeit im nächsten Jahr.

Melde dich, wenn Du das nächste Mal mit dabei sein möchtest.

Nadine 078 896 70 44 info@stroempraxis.ch

Monika 079 720 00 86 mz@t-raumzeit.ch

Liebe Grüsse

Monika und Nadine

Retreat mit Wayne Hackett in Appenzell - 1. / 2. Juni 2024

Es passieren „Miracles“ beim Strömen

Seit 2009 kenne ich durch eine liebe Freundin, Simone Gehrig, Jin Shin Jyutsu.

Da ich eher ein Mensch bin der länger braucht, um es zu verstehen, ist mein Strömweg gemächlich... unbewusst von Jahr zu Jahr gewachsen.

So wirkliche Erlebnisse hatte ich nie. Es war immer alles im Wohlfühlbereich.

Ich glaube jedoch an den Spruch „stetiger Tropfen höhlt den Stein“ oder „ohne Fleiss kein Preis“ ist absolut zutreffend beim Strömen. Es geht immer im eigenen Tempo und zum Wohle jedes Einzelnen, was gerade machbar ist in der jetzigen Situation oder Zustand.

Das ist das, was ich so genial finde. Nie werden die Grenzen überschritten.

Das, was ich jedoch am Wochenende in Appenzell mit Wayne erlebt habe, **TOPT** alles.

Dazu bedarf es eine kleine Vorgeschichte:

Seit 2020 hatte ich diverse Unfälle. Eine grosse Infektion nach einer kleinen Schnittwunde im rechten Daumen beim kurz ausgraben einer Meerrettich Wurzel ...werkeln im Garten (Blutvergiftung). Per Notfall ging es ins Kantonsspital mit Operation und Säuberung des

Infektes im Daumen, 3 Wochen Spitalaufenthalt. Ich war mir nicht mehr sicher, ob ich nun das Tor ins Geistreich bestreite oder hier auf Erden noch ein bisschen bleiben darf. Die ganze rechte Seite fühlte sich an wie bei einem Schlaganfall. Zusätzlich machte sich dann noch ein Morbus Sudeck breit.

Die Schmerzen waren gross und der Heilungsweg lange. Als ich einigermassen über dem Berg war und meinen Alltag wieder geniessen konnte...

2022 stürzte ich im Garten, fiel auf den Rücken und habe mir beim Aufstützen das linke Handgelenk gebrochen. Der Bruch was so verschoben, dass eine Operation nicht umgangen werden konnte.

2023 stürzte ich über einen Betonblock aufs rechte Knie und auf die rechte Körperseite. Knieverletzung, Wadenschienbeinköpfchen, Bone bruise, hinteres Kreuzband gerissen, vorderes Kreuzband nicht mehr vorhanden.

In dieser Zeit hatte ich viel Zeit immer wieder zu reflektieren. Die Zeichen zu verstehen warum, wieso....

Was für eine Transformation. Dank Jin Shin Jyutsu und auch Yoga konnte ich vieles in dieser Zeit annehmen. Viel Gelerntes und Gehörtes haben mir geholfen. „Es ist wie es ist.

Annehmen, Akzeptieren.“ Ich strömte täglich die SES 1, SES 11, SES 13, SES 14, SES 22, u.v.m. und immer wieder alle Finger...

Die Schmerzen auf der rechten Körperseite waren seither immer vorhanden, vor allem im Nacken. Der rechte Arm war teilweise taub, wenn ich die SES 4 hielt und die Arme nach vorne nehmen wollte, war das mühsam, schmerzhaft, fast nicht möglich, völlig blockiert.

Die Ström-Selbsthilfen waren wunderbar. Ab und zu haben mich Kolleginnen geströmt. Dank meiner Ausbildung als Yogalehrerin habe ich auch viel Körperarbeiten gemacht, Asanas, Atemübungen und Mudras. Alles hat mir geholfen, gut unterwegs zu sein. Zufrieden, dankbar zu sein, wie es ist. Jin Shin Jyutsu hat mir mental enorm geholfen.

Dank Manuela Streule und auch Dank anderen tollen Jin Shin Jyutsu Kolleginnen war ich immer wieder mal dabei an einem JSJ-Treffen, wo wir uns

gegenseitig geströmt haben und auch Dank des Ostschweizer Vereins Jin Shin Jyutsu. Iva Herzmann bietet regelmässig Austauschmöglichkeiten an.

Dank Manuela Streule, die nach der Pandemie den Präsenzunterricht in unserer Region wieder aufleben liess, war ich immer wieder mental dabei und wusste um die Weiterbildungsangebote.

Durch diesen vielen Unfälle war ich natürlich gefordert mit meinem Körper und auch mental durfte ich lernen langsamer, gut überlegt unterwegs zu sein.

PHYSIO PSYCHOLOGIE – Verständnis meiner Selbst Natur. HALTE INNE, SIEH NACH INNEN, HORCHE.

Wir sind hier, um zu lernen. ERKENNE MICH SELBST, SEI ES IST, IST. Das Bewusstsein Meines Selbst.

Am 1./2. Juni 2024 war wieder ein Workshop angesagt in Appenzell mit Wayne Hackett.

Zuerst hatte ich andere Pläne für jenes Wochenende. Ich hatte mich anboten in dieser Zeit meine Tochter nach einer Operation zu betreuen. Gottlob hat sich meine Tochter gegen die Operation ausgesprochen.

Ich habe diese Gelegenheit genutzt und mich spontan für den 2-tägigen Workshop mit Wayne im Tröckli, Appenzell angemeldet. Manuela Streule hat diesen Anlass wunderbar organisiert. Sonja Müller hat Wayne ins Deutsche übersetzt.

Die SES 9 stand im Mittelpunkt unseres Retreats.

Wir waren eine wunderbare kleine Gruppe von 9 tollen Menschen, zusammen mit Wayne. Am Samstag haben wir nach der Begrüssung gestartet. Am Vormittag haben wir uns gegenseitig geströmt. Manuela und ich haben zusammen geströmt, zuerst den Hauptzentralstrom.

Licht in unseren Körper zu bringen. Seine Grenzen oder Dimensionen Verbinden vom „Höchsten zum Tiefsten“.

Wayne ist dann von Liege zu Liege gegangen, hat die Pulse gehört und entsprechend unterstützt. Bei mir hat er unterstützend die 9 und die 1 geströmt. Sein Strömen ist nicht

„ein sanftes Hände auflegen“. Er hat beim SES 9 rundherum so richtig das Schloss geöffnet. Es war mega schmerzhaft, jedoch so ein Schmerz, wo man das Gefühl hat, dass es guttut. Auch die SES 1 war schmerzhaft. Ich habe sowas noch nie erlebt. Er hat genau diese Stelle erwischt, wo es mir weh machte.

SES 9 bringt Unterscheidungskraft

- wichtiger Aspekt zur Aufrechterhaltung der Unterscheidungskraft
- Übergang, Neues beginnt, Altes loslassen

SES 1 Urbeweger

- 1. Schritt, Neues beginnen, in Bewegung setzen, Stagnationen lösen, holt das, was oben ist nach unten

Miracle happend

Am Samstagabend war ich dann sehr müde. Ich habe bemerkt, dass es in meinem Körper arbeitete. Ich bin früh ins Bett gegangen, habe noch ein paar Zeilen gelesen, habe meine Hände an das SES 4 gelegt und mit Erstaunen festgestellt, dass der rechte Arm mühelos nach vorne ging. Ich habe diese Bewegung nochmals gemacht, um sicher zu sein, dass das wahr ist...ungläubig... unfassbar...der Arm war leicht, ich konnte mich ohne Schmerzen bewegen, der Rücken leicht/leichter.... Ich konnte es nicht glauben. Nach mehr als 4 Jahren mit blockiertem Arm und Schmerzen war es nun wieder ein leichter Arm – auch habe gespürt, wie im rechten Rücken auf Höhe von SES 9 die Energie wieder fließen konnte.

Ich bin überglücklich. Nach so vielen Physiotherapien, Yoga, Krafttraining, Strömen etc. hat eine Strömsitzung nun alles wie weggefegt...

Danke Wayne, Manuela und allen Beteiligten auf meinem Jin Shin Jyutsu Weg der Heilung.

Text: Erika Hofstetter-Bammert

Die Fingerpuppen-Hand von Nadine Meister und Monika Zürcher

Vielleicht ist Dir unsere Hand schon mal begegnet...

Letzten Herbst suchte Nadine Ideen für einen Infostand.

Womit kann man Menschen auf sich, respektive auf JSJ aufmerksam machen? Wir recherchierten im Internet, schauten uns an, was andere machen und schliesslich steckten wir unsere Köpfe zusammen.

Dies war die Geburtsstunde der Fingerpuppen-Hand. Wie die einzelnen Puppen aussehen sollten, war rasch geklärt und wir holten die begabte Zeichnerin Agnes Kóos mit ins Boot.

Innert drei Wochen war das Layout fertig und Nadine konnte ihre Give-Aways rechtzeitig für den Event bestellen.

Hier nun eine der vielen Anwendungsmöglichkeiten:

Deine Finger – Deine Freunde und Helfer in der Not

Herr Sörgeli



Hast Du dir den Magen verdorben? Plagen dich ständig Sorgen?

Halte einfach Deinen Daumen – streife die Puppe ab – und finde wieder Vertrauen und Zuversicht.

Fräulein Angst



Ist Deine Verdauung unregelmässig? Hast Du Ängste?

Halte einfach Deine Zeigefinger – streife die Puppe ab – und finde zurück zu Mut und Courage.

Frau Hässig



Kannst Du Dich schlecht konzentrieren? Bist Du gereizt oder wütend?

Halte einfach Deine Mittelfinger – streife die Puppe ab – und finde Friede und Ruhe in Dir.

Monsieur Triste



Fällt dir das Atmen schwer? Du bist traurig und deprimiert?

Halte einfach Deine Ringfinger – streife die Puppe ab – und das Leben ist heiter und optimistisch.

Signore Masque



Du bist nervös, Du hast Herzrasen? Bemüht Du dich alles allen recht zu machen? Halte einfach Deine kleinen Finger – streife die Puppe ab – und Alles ist, wie es IST und es ist gut so.

Text & Bilder: Monika Zürcher



Praktiker-Ström- & Austausch-Treffen

Hast DU Lust auf Zeit für Dich selbst? Lust auf geströmt werden und Austausch mit Gleichgesinnten?

Ich habe 2 Massageliegen und Platz für 2 weitere Liegen, respektive maximal 8 Strömkünstlerinnen.

Am 9. August 2024 haben wir uns zu fünft bei mir in der Praxis das erste Mal getroffen.

Das nächste Mal werden wir uns bei Hildegard und Martin am Sonntag 20. Oktober 2024 ab 12.30 Uhr treffen.

Dir passt dieser Termin nicht? Melde Dich trotzdem bei mir für künftige Treffen.

Monika Zürcher 079 720 00 86 / mz@t-raumzeit.ch

Text: Monika Zürcher



Text und Bild Susanne Grob

Jin Shin Jyutsu in der Natur praktizieren

Diesen Sommer habe ich Jin Shin Jyutsu am Stadtweier in Wil angeboten. Da am Weier schon seit einigen Jahren Yoga und Tai-Chi während den Sommermonaten unter freiem Himmel ausgeübt wird, dachte ich warum können wir nicht Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe draussen praktizieren.

Darum habe ich während Juli und August Selbsthilfe für eine Stunde pro Woche angeboten. Es war meine Absicht Jin Shin Jyutsu öffentlich sichtbar und zugänglich zu machen.

Es ist wunderbar mit einer Gruppe im Grünen (3.Tiefe) zu strömen, sanft berührt vom Wind (2. Tiefe), getragen von der Erde (1.Tiefe), gewärmt von der Sommerhitze (5.Tiefe) neben dem Weier (4.Tiefe) ruhend, tief verbunden mit meinem Lebensatem (6.Tiefe), mich als Teil der Natur wahrzunehmen.

Sehen und gesehen werden

Adele Leas; 5-Tageskurslehrerin

Ich habe mich in diesem Jahr auf einem neuen Weg wiedergefunden. Nun... vielleicht eher ein neuer Zweig auf demselben Weg! Ich unterrichte weiterhin Menschen darin, Jin Shin Jyutsu mit geretteten Hunden zu teilen, so wie ich es seit über 30 Jahren getan habe, aber meine „Schüler“ sind eine andere Gruppe von Menschen und die Gründe, ihnen die Kunst zu lehren, sind auch andere.

Einmal im Monat leite ich Ausflüge für Hunde und Freiwillige aus dem Alaqua Animal Refuge im Panhandle von Florida zu einer schönen, nahe gelegenen Senioreneinrichtung. Die Menschen hier sind gut versorgt, erleben aber oft noch Isolation und Einsamkeit. Ich habe in den letzten 13 Jahren mit dem Tierheim zusammengearbeitet und die Kunst mit Hunderten von Tieren, Adoptanten und Freiwilligen geteilt.

Ich komme am Tag vor jedem Besuch ins Tierheim und wähle 5 bis 7 Hunde aus, die für einen Besuch geeignet sind und von den Bewohnern des Seniorenzentrums leicht berührt werden können. Ich koordiniere einen Freiwilligen, der mit einem Hund kommt und bei ihm bleibt. Falls wir nicht genügend ruhige Hunde haben, können wir auch Meerschweinchen, Katzen, ja sogar Miniaturponys oder Esel und kleine Schweine mitbringen! Das haben wir noch nicht gemacht, aber ich freue mich schon darauf.

Am großen Tag führe ich die Bewohner durch eine kurze JSJ-Selbsthilfe zur Entspannung, in dem sie lernen, ihre Finger zu halten und sich auf ihren Atem zu konzentrieren. Wir sprechen über die Harmonisierung einiger Schmerzen und Einstellungen durch die entsprechenden Fingerhaltungen. Dann treffen die Freiwilligen und die Hunde ein, und die Freude und Aufregung ist spürbar! Ich lehre einige einfache Jin Shin Jyutsu-Griffe, die ich mit den Hunden teile, wobei ich darauf achte, dass die Leute sie leicht erreichen und anwenden können, ohne dass es unangenehm oder anstrengend wird. Diese Praxis beruhigt und zentriert sowohl die Hunde als auch die Bewohner. In den letzten 7 Monaten, seit ich mit diesem Programm begonnen habe, haben wir die Bewohner mehr und mehr kennen gelernt. Nach und nach hören wir Geschichten über die Tiere, die sie in ihrem Leben geliebt haben. Eine Frau erzählte mir, sie hätte nie gedacht, dass sie nach dem Schmerz über den Verlust ihres letzten Hundes noch einmal einen Hund streicheln würde. Jetzt ist sie die erste in der Schlange, um die Sicherheits-Energieschlösser 10 und 13 an die liebevollen Hunde weiterzugeben, die zu ihr aufblicken, während sie ihnen das Gefühl gibt, gesehen und geschätzt zu werden. Wir machen nichts Kompliziertes, und normalerweise erinnern sie sich von einem Monat zum nächsten nicht mehr daran. Wir machen keine ganzen Ströme. Dennoch glaube ich, dass es für alle funktioniert.



Es gibt Vorteile, die ich sehen konnte, als ich dieses Programm buchstäblich „erträumte“... und es gibt einige Vorteile, die weit über das hinausgehen, was ich mir hätte vorstellen können. Eine süße Frau namens „Miss Amy“ verlässt ihr Zimmer nur einmal im Monat... Sie haben es erraten! Und zwar, um die Hunde zu besuchen. Und dann ist da noch der Mann, der früher Jagdhunde gezüchtet hat. Wir hatten keine Ahnung, dass die Mitarbeiter ihn noch nie lachen gehört hatten. Er lacht auf jeden Fall, wenn er die großen Hunde berührt! Wenn dieselben Hunde für ein paar Monate wiederkommen, erinnern sich viele der Leute an ihre Namen. Aber sie freuen sich noch mehr, wenn ein Hund nicht zurückkommt...., denn das bedeutet, dass er adoptiert wurde.

Ich wollte dieses Programm ins Leben rufen, weil es mir, wie gesagt, im Traum erschienen ist. Meine wunderbare Mutter lebte für eine kurze Zeit an einem solchen Ort. In dieser einzigartigen Einrichtung konnten Menschen Hunde bei sich wohnen lassen. Ich hatte meiner Mutter Jahre zuvor einen geretteten Hund von Alaqua geschenkt, und die beiden waren fast 15 Jahre lang beste Freunde. Als Sparkle starb, erlaubte Alaqua meiner Mutter, Hunde zu pflegen, damit sie nicht den unerträglichen Schmerz erleiden musste, den es für sie bedeutet hätte, ohne einen Hund zu leben. (Ich sagte ja, sie war meine Mutter!) Meine Mutter starb vor etwas mehr als drei Jahren. Eine Zeit lang hatte ich darüber nachgedacht, wie ich ihr eine Art Tribut zollen könnte. Eines Nachts fiel mir dieses ganze Programm im Traum ein. Am nächsten Morgen wusste ich, dass ich alles tun musste, um es Wirklichkeit werden zu lassen.

Der Teil des Programms, der mich am tiefsten berührt, ist etwas, mit dem ich überhaupt nicht gerechnet hatte. Diese manchmal einsamen Menschen und manchmal einsamen Hunde konzentrieren sich voll und ganz aufeinander. Dabei erfahren alle Beteiligten eine Art Befriedigung, weil sie füreinander da sind und sehen und gesehen werden.

Es ist wahr, dass die Ältesten ihre Hände nicht immer dort halten, wo ich sie hinführe, aber ich glaube, dass alle Beteiligten eine sehr reine Form der Kunst praktizieren, eine, die Mitgefühl und bedingungslose Liebe bietet!



Text & Bilder: Adele Leas

Die Tiere wissen, was sie brauchen

Gerne möchte ich euch von meiner Weiterbildungswoche in Jin Shin Jyutsu für Tiere in Landquart berichten. Durch eine Bekannte wurde ich auf diesen Kurs mit Adele Leas aufmerksam und war sofort sehr daran interessiert. Als Tierkommunikatorin und Tierenergetikerin war dies für mich eine willkommene Möglichkeit, mein Wissen und meine Fähigkeiten zu erweitern.

Vor dem Kurs hatte ich mich bereits durch ein Buch über das Strömen informiert, jedoch blieb das Konzept für mich noch zu abstrakt. Der Kurs bot mir nun einen tieferen Einblick in die faszinierende Welt des Jin Shin Jyutsu. Besonders toll fand ich, dass wir die verschiedenen Sicherheitsenergieschlösser und Ströme an uns selbst testen und anschliessend direkt an den Tieren anwenden konnten. Diese praktische Erfahrung war einfach wunderbar.

Der Rütihof in Landquart, der nach Demeter-Richtlinien geführt wird, war der ideale Ort für diese Weiterbildung. Dort konnten wir Jin Shin Jyutsu an Pferden, Eseln und sogar Schweinen anwenden. Die Pferde und Esel waren nicht angehalftert und ohne Führleine, sodass sie frei entscheiden konnten, ob und wie lange sie sich auf uns einlassen wollten. Diese Freiheit der Tiere war für mich besonders wertvoll, da sie meine intuitive Kommunikation mit ihnen geschärft hat. Ich konnte die Tiere dadurch viel intensiver wahrnehmen.

Unsere Lehrerin Adele Leas war eine wahre Inspiration. Durch ihre langjährige Erfahrung und ihr tiefes Wissen konnte ich enorm profitieren. Alles in allem war es eine rundum gelungene und

praxisnahe Weiterbildung, aus der ich viele schöne Kontakte und Erinnerungen mitnehme.

Ein Satz von der Kursleiterin, Adele Leas, und der mich sehr berührte, möchte ich gerne mit euch teilen: "Die Tiere wissen, was sie brauchen und wenn wir still werden, dann werden wir sie hören."

Für mich war es eine sehr bereichernde und erfüllende Woche. Ich danke Adele Leas für das Vermitteln der Kunst und auch Sonja J. Müller für die Übersetzung, die Begleitung, Koordination und Organisation dieses Wochenseminars.

Text: Andrea Jeger

Rezept

Salat Rezept alla Sommerferien

Zutaten:

- Kopf oder Mischsalat
- Wassermelone
- Frisches Basilikum
- Geissen Frischkäse mit Kräutern oder ein würziger Käse nach belieben

Alles schneiden, in eine Schüssel geben und Käse darüber streuen.

Salatsauce

- Olivenöl
- Balsamico
- Griechisches Joghurt
- Senf
- Pfeffer & Salz
- Gewürz nach Belieben

Alles gut vermischen und über den Salat verteilen

Guten Appetit.

Rezept & Foto: Nelly Kym



Buchvorstellung

Hallo DU!

Ich bin zwar klein, doch mein Ziel ist groß!
Mit dem Reinerlös meines Buches möchte ich meiner Familie, die an einem unheilbaren Gendefekt leidet, notwendige Therapien ermöglichen.

Mit € 14,90 für mein Buch kannst du uns dabei ganz schön weiterhelfen 😊

Susanne Jarolim hat das Buch für mich geschrieben und hofft, dass es vielen Menschen Mut macht, ihre Herausforderungen zu meistern. Da der Verlag Freya mein Projekt voll und ganz unterstützt, kannst du es auch im Buchhandel erwerben.

Ein herzliches Danke-Miau
Dein Django



JSJ-Arbeitsmaterialien

Jin Shin Jyutsu Ostschweiz hat über die Jahre seiner Wirkungszeit so einige JSJ-Arbeitsmaterialien gesammelt und durch eine Grafikerin aufgearbeitet. Iva Herzmann hat die JSJ-Materialien dem Verein abgekauft und vertreibt sie weiter.

Diese sind über den Online Shop www.hands-on.works weiterhin erhältlich. Reinschauen lohnt sich immer. Viel Spass beim Entdecken. DANKE

Das neueste Produkt ist ein Booklet mit 26 Strömtipps, jeweils zu jedem einzelnen Sicherheitsschloss. Ein Beispiel zum SES 13 liegt bei.

Text: Iva Herzmann

HERZKRAFT

Hände auf den Herzbereich legen

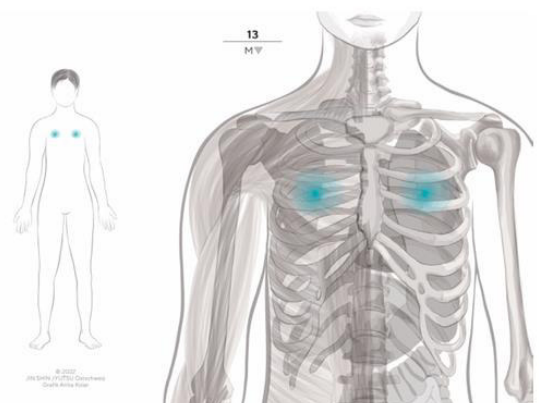
Fühle ich mich müde und ausgelaugt, weil mein Engagement für andere mich erschöpft, bin ich antriebslos und ohne Begeisterung im Alltag, dann komme ich in meine Kraft und bei mir selbst an, wenn die Hände auf meinem Herzbereich ruhen.

Was tun?

Lege im Sitzen oder Liegen bequem beide Hände überkreuzt oder nebeneinander auf den Herzbereich. Das Strömen öffnet das Herz und setzt belebende Energie frei. Du fühlst dich jünger und beschwingter, voller Tatendrang – einfach vital!

Wie genau?

Rechte Hand rechtes SES 13 – linke Hand linkes SES 13
oder übers Kreuz halten
SES 13 kreative Kraft, absteigende Energie
oder Mittelfinger strömen



JIN SHIN JYUTSU Ostschweiz

Bildung / Kurse

Themenkurs

Zürich, 27. - 29. September 2024

Depression, Angst, Gedächtnis: Jin Shin Jyutsu und mentale Gesundheit

Iole M. Lebensztajn (Englisch-Deutsche Übersetzung)

Organisation / Infos:

Marietta Pini und Benno Peter +41 (0)44 3712140
info@viva-gesundheitspraxis.ch

Wer sollte daran teilnehmen?

Dieser Kurs ist ideal für Jin Shin Jyutsu-Schüler und -Praktizierende, die daran interessiert sind, ihr Verständnis und ihre Praxis von JSJ zur Unterstützung der geistigen Gesundheit zu vertiefen. Ganz gleich, ob ihr eure persönliche Praxis vertiefen oder andere besser unterstützen möchtet, dieser Kurs wird euch die Werkzeuge und das Wissen vermitteln, um eine sinnvolle Wirkung zu erzielen. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, euer Verständnis für psychische Gesundheit durch die kraftvolle Praxis des Jin Shin Jyutsu zu vertiefen. Wir freuen uns darauf, euch zu dieser einzigartigen Reise begrüßen zu dürfen!

Text: Marietta Pini / Benno Peter

Selbsthilfekurse



Bild: Selbsthilfebuch 1

Die Selbsthilfe ist im Jin Shin Jyutsu zentral. Viele autorisierte Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrer*innen bieten regelmässig Kurse an um die Selbsthilfe fundiert an Interessierte weiterzugeben.

Aktuelle Kursausreibungen für die Selbsthilfe findet Ihr auf:

www.jinshinjyutsu.ch oder www.jinshinjyutsu.de

Onlinekurse

Auf www.jinshinjyutsu.de findet ihr verschiedene Kursangebote.

Weitere spannende Angebote (*)

(*) Die Kurse bieten eine hohe Qualität, werden jedoch nicht angerechnet im Zusammenhang mit den Kurstagen zum autorisieren Jin Shin Jyutsu Praktiker:in.

Balzers / Liechtenstein 15. September 2024

Matthias Roth (*)

Finger und Zehen: Der Finger-Zehenstrom

<https://matthiasjsj.de/termine>

Organisation/ Infos : Marianne Lörcher
mail@marianneLoercher.li

Carlos Gutterres (*)

Ich durfte in den vergangenen vier Jahren beim Aufbau der Jin Shin Guild und bei erneuten Änderungen dabei sein. Dies war und bleibt ein spannender Prozess! Dabei habe ich gelernt flexibel und immer offen für Neues zu sein/bleiben. Ein Strukturwandel ist nicht mit einem Entscheid oder mit einer neuen Form gleich passend und richtig für immer und jeden. Auch diese ersten Entscheide können durch Erfahrungen wieder verändert und angepasst werden müssen. Wer kennt es nicht? «Das einzige Beständige, ist der Wandel!» So bleibt das Leben spannend!

Carlos Gutterres und seine Frau Vivian haben die Jin Shin Guild verlassen. Carlos baut einen neuen Ausbildungskurs mit eigenem Zertifikat auf. Der erste Kurs wird vom 1. - 3. November 2024 in Appenzell/Gonten stattfinden.

Text: Manuela Streule

Die Jin Shin Gilde war eines meiner Projekte. Seit 4 Jahren habe ich alles andere beiseitegelegt, um mich der Jin Shin Gilde zu widmen. Jetzt läuft die Jin Shin Gilde und hat eine Gruppe von Mitgliedern, die nicht nur engagiert und fähig sind, sie voranzubringen, sondern auch zu verbessern, was wir begonnen haben. Für mich ist es nun an der Zeit, mich wieder auf meine persönliche Reise zu begeben. Ich werde weiterhin unabhängig unterrichten, inspiriert von Jiro und Marys Beispiel sowie von vielen anderen großartigen Lehrern.

Ich glaube, meine Entscheidung wird meine Freundschaft mit Wayne nicht beeinträchtigen, und wahrscheinlich werden wir auch weiterhin einige Kurse gemeinsam unterrichten.

Der Kurs im November wird nach meinem Verständnis von der Arbeit von Jiro und Mary strukturiert sein, der Bewegung der Energie aus der Quelle folgend, um unseren individuellen und einzigartigen Ausdruck aufzubauen. Dies geschieht in vier verschiedenen Schichten oder Ebenen. Wir haben auf jede dieser Ebenen auf viele verschiedene Weisen Zugang, um die Harmonie und Gesundheit wiederherzustellen. So werden wir einen Kurs für jede Ebene anbieten und einen zusätzlichen Kurs danach, um die vier Teile zu integrieren und ein Gesamtbild zu erhalten.

Text: Carlos Gutterres, Übersetzung Sonja J. Müller

Erste Ebene der Manifestation

1.– 3. November 2024 erster Ausbildungskurs mit Carlos Gutterres unter seinem neuen Format «Erste Ebene der Manifestation».

Retreat in Brasilien

25. – 30. März 2025 (28. März: freier Tag mit optionaler Insel-Führung mit Carlos) auf der Insel Florianopolis in Süd-Brasilien mit Carlos Gutterres.

Weitere Infos: manuela.jsj@bluewin.ch

Vorankündigung Praktiker:innen Treffen 2025

Das kommende Praktiker:innen Treffen findet am **16. März 2025** in Schüpfen (BE) statt.

Weitere Informationen werden zu gegebener Zeit mitgeteilt.

Ausblick

3. Newsletter Schweiz 2024

Im 3. Newsletter versuchen wir nochmals, 1. Hilfe Griffe / Strömtipps / Strömerfahrungen zusammen zu tragen. Wir sind gespannt, was uns erreichen wird.

Für eure Mithilfe danken wir euch herzlich.

Gerne könnt ihr eure Griffe, Strömtipps, Erfahrungsberichte, etc. bis **31. Oktober 2024** an folgende Adresse zusenden:
newsletter@jinshinjyutsu.ch

An-/Abmeldung für JSJ Newsletter Schweiz

newsletter@jinshinjyutsu.ch

Wir wünschen euch einen farbenfrohen Herbst.

Euer JSJ-Newsletter Werkstatt Team
Daniela, Renate, Nelly



Bild: Daniela Buchs