



JIN SHIN JYUTSU - NEWSLETTER SCHWEIZ

3. Ausgabe 2022

Fülle - Ernte - Dankbarkeit



Bild: Renate Grassi

Die Fülle des Lebens liegt in der Stille des Geistes.

Jiddu Krishnamurti

Fülle – Ernte - Dankbarkeit

Wenn man damit beginnt darüber nachzudenken, wofür man alles Dankbar sein kann, dann kann das einen ganzen Tag dauern. (Denzel Washington)

Vielleicht möchte das Leben heute nichts anderes, als, dass du dir Gedanken machst, über was alles du in deinem Leben dankbar sein kannst. Nehme für jede Situation, für die du dankbar bist, eine Bohne oder ein Reiskorn, so wird die Ernte der Dankbarkeit sichtbar. Erkenne, wie sehr du in der Fülle lebst.

Inmitten der Natur, dieser bunten Farbenpracht, umgeben von Wiesen und Bergen, genau hier wird mir immer wieder bewusst, wie ich in der Fülle lebe. Frei wie ein Vogel, weg von allem «Menschenlärm», in einer friedvollen Stille bin ich dankbar, dass es dies gibt.

Ich wandere, träume gedankenlos vor mich hin, höre den Wind durch die Äste der Bäume, eine Melodie, die mein Herz erfüllt. In diesem Jahr wurde viel Korn gesät, das sich jetzt im Wind wiegt und wie Wogen des Meeres wirken. Eine sichtbare Ernte, die ich genieße, da Sie auch mich nährt. Nicht nur mit dem Korn, auch mit der Farbe des goldenen Feldes, das je nach Licht unbeschreiblich die Seele berührt.

Getreide, Gemüse und Früchte kann ich hier alles direkt beim Bauer kaufen und habe immer ein saisonales Angebot, wo ich nach Herzenslust und Bauchwunsch entscheide, was ich gerne essen möchte. Ein Marktstand beflügelt all meine Sinne, mit den verschiedenen Formen und Farben, am liebsten würde ich von allem was nehmen, doch mein Gericht entscheidet meistens was benötigt wird.

Essen ist nicht nur Nahrung für unseren Körper, sondern kann auch darüber entscheiden, wie gross unsere Lebenslust sich entfalten kann.

Gesunde Nahrung, Erholung in der Schönheit der Natur, da begleitet uns das Glück auf Schritt und Tritt. Für diese Fülle und die Ernte, die mir zu Verfügung steht, bin ich von Herzen dankbar.

Nelly Kym

Veränderung - Wandel

Zum Thema Fülle und Ernte bin ich angefragt worden einen Artikel für den Herbst Newsletter zu schreiben. Und da möchte ich noch Loslassen hinzufügen. Herbst, 2. Tiefe vereint so viel Gegensätzliches.

Fülle und Ernte bedingt auch ein sähen und pflegen, ich denke es ist ein stetiges Dranbleiben, das uns zu einer guten Ernte führt und damit die Fülle erleben lässt. Ist es nicht im Jin Shin Jyutsu genauso? Nur wenn wir dranbleiben, werden wir langfristig Veränderungen erleben, die weit entfernt von unseren kühnsten Träumen liegen können. Vielleicht haben wir noch nicht einmal zu träumen gewagt. Bei mir hat sich so vieles verändert, von dem ich nie bemerkt hatte, dass es ein Projekt war oder gedacht hätte, dass es veränderbar sei.

Dranbleiben. Das bezieht sich auch auf die Jin Shin Jyutsu-Gemeinschaft hier in der Schweiz. Vor fast zwanzig Jahren habe ich ein schweizweites Praktiker-treffen zum ersten Mal angeregt und durchgeführt, ein kleiner Same, in Kombination mit der Schweizer Website jinshinjyutsu.ch. Ziel war, sich kennen zu lernen, Austausch zu ermöglichen und so ein Netz unter KollegInnen zu flechten. Und es war zäh am Anfang. Und heute? Ich darf „ernten“, mit über 60 Einträgen auf der Website, dem Newsletter, der später hinzugekommen ist und den Praktikertreffen, die längst nicht mehr in meiner Hand liegen und sich eigenständig entwickeln. Wir stehen im Kontakt miteinander bei allerhand Fragen, der Verein in der Ostschweiz wurde gegründet, ein Miteinander wird gelebt.

Für mich fühlt es sich wirklich an, wie eine volle Scheune, voll von Möglichkeiten. Fülle.

Dafür bin ich dankbar, und feiern wir nicht jeden Herbst Erntedank? Ein Innehalten und wirklich wahrnehmen, wieviel Fülle wir erleben und ernten dürfen. So oft geht das im Alltag unter und die Fülle wird als selbstverständlich und normal angesehen.

Und nun kommt die andere Seite des Herbstes und damit der 2. Tiefe: Loslassen. Alles was gut ist, darf bleiben, alles, was wir nicht mehr benötigen darf gehen. Bäume werfen ihre Blätter ab, Rückzug für den Winter, alles sammelt sich für die Ruhephase und das Kraftschöpfen des Winters.

Ich selber werde nicht in die Ruhe gehen, aber in den nächsten Lebensabschnitt. Die Praxis wird geschlossen und mein Mann und ich werden nach Frankreich auswandern. Mit dieser reichen Fülle ist es ein gutes Gefühl zu gehen. Dort werden wir gemeinsam etwas ganz neues aufbauen und ja, selbstverständlich wird

Jin Shin Jyutsu immer ein Teil davon sein. Veränderung, Wechsel und Wandel. Auch das ist der Herbst und die 2. Tiefe. Der Wechsel zwischen altem (Atem) loslassen und neuem schöpfen, das ist Lebendigkeit. In diesem Sinne, lasst uns schöpfen, ernten, die Fülle geniessen und loslassen.



Anja Moeckli
Bild von Didgeman auf Pixabay

Liebe Anja

*Wir danken dir herzlich für dein grosses Wirken in all den Jahren. Du hast mit viel Herzblut ein wertvolles Netzwerk für uns Jin Shin Jyutsu Praktiker*Innen aufgebaut. Dafür sind wir dir sehr dankbar.*

Nun wünschen wir dir alles Liebe und Gute für deinen neuen Lebensabschnitt.

Herzlich Nelly, Daniela und Renate

Im Einklang mit der Natur

Wie ich heute früh, am zweiten Augusttag ins Dorf hinunterschauen und dieses in dichten Nebel verhüllt wahrnehmen konnte, wurde mir bewusst, dass wir mit grossen Schritten auf den Herbst zugehen. Herrlich war das Gewitter mit dem ausgiebigen Regen von letzter Nacht. Für einmal sind all meine Wassertonnen wieder gefüllt, und die kommenden zwei Tage brauche ich nicht in den Wald hinauf, um die neu gepflanzten Douglasien giessen zu gehen. Dankbar für das, wie und was die Natur uns beschert, kann ich nun unbeschwert in den heutigen Tag starten.

Es ist wie beim Jin Shin Jyutsu, wenn wir strömen spüren wir diese Fülle und was wir dadurch erreichen können. Dabei tun wir nicht nur etwas für unseren Körper, sondern oder vorwiegend auch etwas für unsere Seele und unser Gleichgewicht, was uns letztendlich wieder mit der Natur in Einklang bringt. Die Ernte, die wir durch unsere JSJ-Anwendungen entgegennehmen dürfen, erfüllt uns mit Dankbarkeit und bestärkt uns in unserem Wirken.



Bild: Marlies Sommer

Liebe JSJ-Anwender

Einen erbaulichen Weg in den Herbst wünsche ich euch allen und wünsche euch eine ausgeglichene Zeit mit der Natur und euch selbst im Einklang.

Eure Marlies Sommer
...abäm Eppeberg, Bichwil

Fülle - Ernten - Danken

Das Halten der Sicherheitsenergieschlösser 22 lässt alles durchfliessen, was nicht zu ändern ist. Sei es das Wetter, die Mondphasen oder der Mindset in der Gesellschaft, oder, oder, oder!

In den letzten zwei Jahren der Pandemie konnten wir das eindrücklich üben.

Ich kann nur MICH verändern. «Sei du die Veränderung!», sagte Mary.

15 Jahre Studium und 10 Jahre Praxis. Ja, auch ich habe mich verändert durch Jin Shin Jyutsu.

Für diese Fülle an Erfahrungen, an Selbsterkenntnis und die vielen bereichernden Begegnungen mit Klienten bin ich sehr dankbar.

2 Beispiele meiner 10 Dankesbotschaften zum 10-jährigen Praxisjubiläum

Liebes Jin Shin Jyutsu

DANK DIR  ist mein Körper

gereinigt, gestärkt und mein Leben reicher und weicher geworden.

Deine Anwenderin



Liebe Mary

DANK DIR  habe ich meine

Lebensphilosophie, meinen Hafen im Jin Shin Jyutsu gefunden.

Deine Studentin



ZUSTIMMUNG

Hände auf Schlüsselbeine legen

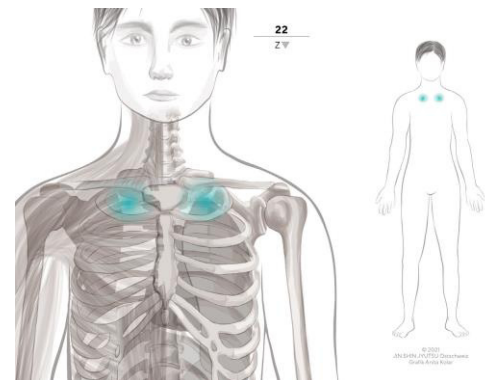
Fühle ich mich unverstanden, im falschen Film, aus der Spur, weil die ganze Welt anders denkt und lenkt, dann lege ich meine Hände an die Schlüsselbeine und spüre wie ich mich wieder finde und bei mir ankomme. Ich bin die Veränderung!

Was tun?

Lass zu, was nicht zu ändern ist! – Lege im Sitzen oder Liegen deine Hände auf die Knochen der Schlüsselbeine. Das Strömen dieser Energiezone hilft, die Veränderungen anzunehmen und dich an Situationen anzupassen. Nicht alles kann man beeinflussen – das ist einfach so!

Wie genau?

Rechte Hand rechtes SES 22 – linke Hand linkes SES 22, oder übers Kreuz.
SES 22 Befreiung, absteigende Energie oder Zeigefinger strömen

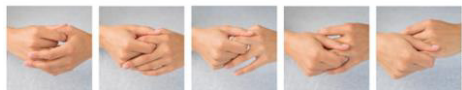


JIN SHIN JYUTSU  Ostschweiz

Iva Herzman

RÄUME ÖFFNEN

DURCH BERÜHRUNG ZU VERÄNDERUNG



Begegnung
Vertrauen
Achtsamkeit
Resonanz
Stille
Erholung
Entfalten
Wachsen
Werden
Sein



Iva Herzman
Jin Shin Jyutsu Praktikerin
Hellerstrasse 8
CH-5400 Galden
+41 71 218 48 88
+41 71 900 19 33
iva.herzman@myr.com
www.hands-oh-earths

«Dschitsu» oder «Dschutsu»

Über Jahre ist mir aufgefallen, dass von Strömenden „Jin Shin Jyutsu“ verschieden ausgesprochen wird, eben „dschin schin dschitsu“ von den einen, „dschin schin dschutsu“ von anderen. Ich habe mich wohl etwa flüchtig gefragt, wie das denn gekommen sein könnte, aber in Gesprächen die Frage nie gestellt, weil wir ja immer ganz spannende Erfahrungen auszutauschen haben, sodass dieser Unterschied unbedeutend wird. Auch gab es in keinem 5-Tages- oder Themenkurs je eine Bemerkung dazu. So blieb ich einfach ZuhörerIn zweier Aussprachen und benutzte selber beide, wie es gerade kam. Und ich fand es eigentlich recht amüsant.

Einmal, als ich es mir vorgenommen hatte, dachte ich daran, in der Studiengruppe in Maienfeld Waltraut

zu fragen, woher das komme – ihre Antwort war kurz: sie kenne nur „dschitsu“, Mary habe „dschitsu“ ausgesprochen; über „dschitsu“ wisse sie nichts. Als gelehrige Schülerin nahm ich mir vor, damit zu leben und die Version von Mary zu pflegen, weil ich mir sagte, die müsse ja wohl „die richtige“ sein....

Als nun im März die Gruppe Ostschweiz/St.Gallen viel von ihrer organisatorischen Erfahrung mit uns teilte und teilweise ihre etablierten Plattformen allen Kolleginnen und Kollegen zur Nutzung anbot (was eine Bewegung in Richtung „Verein“igung oder Zusammenschluss sichtbar machte), fand ich es witzig, dass wir ein „einheitlicheres Auftreten“ anzustreben scheinen, aber nach wie vor die einen „dschitsu“ sagen und andere von „dschitsu“ sprechen; ich warf die Frage auf, ob wir eigentlich sicher seien, dass wir unserem Publikum gegenüber von der gleichen Sache sprechen. Von Anita, Renata und Herbert kamen Antworten, die zusammen zu Verständnis und Einsicht führen mögen:

„dschitsu“ sei die alte Aussprache, „dschutsu“ die neue; „dschitsu“ sei auf dem Land üblicher, „dschutsu“ eher städtisch; „dschutsu“ sei vor allem für Tokio charakteristisch; für japanischsprechende Menschen sei der Unterschied kein Problem, sie verstünden mit Selbstverständlichkeit beides...

...aber WAS verstehen sie, gibt es für sie einen Unterschied in der Bedeutung? Das konnte Herbert klären: „dschitsu“ sei insofern die „alte“ Form, als es eher einer klaren Vorgegebenheit, einem Rezept, einer Anleitung, fast einem Gesetz Ausdruck verleihe, während „dschutsu“ die sanftere Form bedeute, die tatsächlich neuer sei, indem sie die freiere, sanftere Umsetzung meine, die offenere und auch intuitivere, wie sie der Lebendigkeit der Stadt und der heutigen Zeit entspricht....

Damit kann ich nun noch viel angeregter leben, zeigt sich mir doch darin wieder ein Wesenszug des Jin Shin Jyutsu, das nicht etwas zwanghaftes und starres sein will und soll, sondern eben künstlerisch an Möglichkeiten und Umstände angepasst ohne Anstrengung und Verbissenheit wirken will. Es gibt einmal mehr nicht das Entweder/Oder, sondern eben das Und.

P.S. Und wenn wir jetzt noch bedenken, dass ich dies als Erinnerung erst nach vier Monaten aufschreibe, wenn wir uns noch dazu bewusst sind, dass ich es

möglicherweise nicht genau so verstanden habe, wie es gemeint war oder wie andere es verstanden haben – dann wird das Spielfeld noch weiter und farbiger. Faktenklauen und Erbsenzählen erübrigen sich mehr denn je, und wir dürfen uns darüber freuen, dass wir so verschieden sind und unsere Verbindungen innerhalb der Schöpfung mit eigenen, beweglichen Antennen zu suchen ausgestattet leben.

Christine Kradolfer, Solothurn

Wie ich Fülle des Lebens finden und erleben kann

Dazu ein Leitgedanke:

Ich entscheide mich bewusst dafür, die Fülle des Lebens zu leben und zu genießen.



Ein Blick in den Garten zeigt uns, die ganze Fülle, welche uns die Natur schenkt. Wir dürfen 2022 sehr viel Licht empfangen – im Aussen und uns in den kommenden Monaten freuen auf Fülle und reiche Ernte. Das viele Licht und die damit verbundene höhere Frequenz der kosmischen Strahlung werden uns Menschen helfen, unser inneres göttliches Licht erstrahlen zu lassen. Wo dies gelingt, senden wir starke Signale an unsere Mitmenschen. Wir fühlen uns stark und zentriert in unserer Mitte. Wo viel Licht erstrahlt, gibt es auch Schatten. Sie sind zwar im gleissenden Licht nicht so deutlich sichtbar, aber trotzdem vorhanden. Auch sie müssen wir anschauen und bewusst annehmen. Da beschäftigt mich u.a. ein solcher Schatten: Ich sehe die reiche

Ernte, das viele Korn in der reichen Natur der Ukraine. Und trotzdem erreicht es infolge des Krieges Millionen von Menschen, die darauf angewiesen sind, nicht, und sie leiden deswegen Hunger.

Im Jin Shin Jyutsu haben wir wunderbare Helfer, die uns unterstützen, die Fülle des Lebens zu erkennen und uns darin zu bewegen, aber auch unsere Schatten anzuschauen, zu transformieren und zu integrieren.



Da ist einmal SES 6, das uns hilft, inneres und äusseres Gleichgewicht zu erfahren.

SES 8 zeigt und lässt uns den Rhythmus des Lebens spüren.

SES 15 öffnet und begeistert uns für Freude - Freude herrscht! – so drückte es Bundesrat Ogi aus, als der mit Claude Nicollier, dem ersten Schweizer in der Weltraumstation sprach.

Schliesslich ist noch SES 2 ein entscheidender Helfer. Es hilft uns, die Dualität im Leben anzunehmen und schenkt uns Kraft und Freiheit, uns für die Fülle des Lebens zu entscheiden.

Diese 4 SES helfen damit direkt dem SES 10, öffnen es und beleben unsere grenzenlose Lebenskraft. SES 10 liegt in unserem Zentrum, direkt verbunden mit der Energie des Herzens, der Lebensfreude, der Liebe und dem Feuer der Begeisterung. SES 10 erschafft 4 Ströme, wie in die 4 Himmelsrichtungen. Sie unterstützen zentrale Funktionen, wie wir die Welt wahrnehmen und in ihr leben: atmen – denken – sehen – hören.

Fülle bedeutet, aus dem Vollen schöpfen – offen sein für Neues – etwas wagen – den inneren Bildern

Raum zu geben und sie zu leben – aber auch, dass wir uns mit unseren Schattenseiten auseinandersetzen. Zur Fülle des Lebens und des Erntens gehört auch das Loslassen. Die Blumen verwelken und im Garten wird geerntet – nachher ist einfach die Erde da, die ruht und neue Energie durch das Licht, das auf sie fällt, sammelt.

Jemand in einer Lebenskrise (Gesundheit, Beruf, Beziehung, usw.) muss sein Gleichgewicht neu suchen und ausrichten, um wieder Stabilität zu erreichen (wir kennen die Metapher: mit beiden Füßen im Leben stehen) Dafür muss sich diese Person bewusst entscheiden. Der Entscheid in eine Richtung zu gehen, bedeutet, sich auf den gewählten Weg zu begeben – dies ist ein (manchmal langer) Prozess im Fluss des Lebens. Die neu gewonnene Stabilität lässt diese Person auch wieder den Puls und Rhythmus des Lebens spüren. Ihr öffnet sich wieder die Welt mit all ihren unbegrenzten Möglichkeiten und Chancen. Für diese kann sich die Person bewusst entscheiden, öffnen und so die Vielfalt erkennen und leben, bzw. neu leben zu lernen. SES 10 hat noch weitere wunderbare Partner: SES 13 und SES 26.

Damit öffnet sich uns eine Welt mit verschiedenen praktischen Möglichkeiten zum Strömen, um die Fülle des Lebens zu erleben. Sie erschliesst uns auch den Sinn des Lebens, wofür wir auf die Erde gekommen sind. Lebe ich in der Fülle des Lebens, verwirkliche ich mich selbst und ich bin ein glücklicher Mensch.

So werden die Ström Tipps zu einem reichen Buffet, aus dem ich das auswählen darf, was mich berührt, mir weiterhilft und guttut. Es ist bewusst ein (kleines) Buffet zum Auswählen. Es widerspiegelt die Fülle, die unbegrenzten Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen – nur muss ich mich immer wieder bewusst für eine Möglichkeit entscheiden. Wir lernen zu experimentieren, in uns hineinzuhorchen, zu fühlen, was uns guttut, mit uns selbst achtsam umzugehen – uns selbst Zeit zu schenken - einfach, uns in der Fülle zu bewegen.

Das «Buffet» mit Ström Tipps für die Fülle des Lebens

1. Die Grosse Umarmung für das SES 26

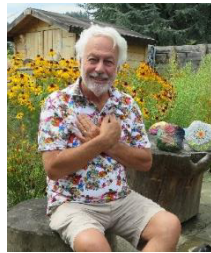
Es ist immer der Atem, der es uns erlaubt, etwas zu verändern, der uns in unsere Mitte zurückbringt und uns Stabilität schenkt.



2. SES 13 übers Kreuz

Ich erlaube mir, glücklich zu sein.

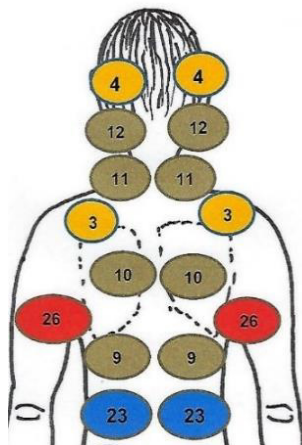
R li 13 L re 13



3. Die «Meisterströmung» für das SES 13

Ich entscheide mich, ein glückliches Leben zu führen.

R li Kniekehle und L re Kniekehle
 L li 4 R re 4
 L li 11 R re 11
 L li 3 R re 3
 L li 23 R re 23

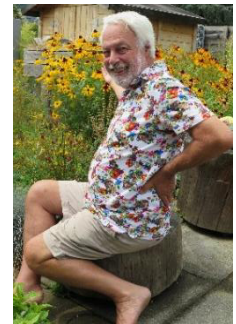


4. Aus dem 2er Strom

Ich entscheide mich bewusst und in Freiheit für inneres und äusseres Gleichgewicht und bewege mich frei und offen im Rhythmus des Lebens

L li 2, R li 6 und R re 2

L re 6, R li 8, L re 8



5. Aus dem 15er Strom

Ich erfahre viel Freude und Glück, geniesse die Fülle des Lebens – Freude und Lachen zeigen sich im Herzen, und ich schenke dieses Licht auch meinen Mitmenschen.

SES 6 & SES 15

L li 15 R li 6 und
 R re 15 L re 6
 R li 8 L re 8



SES 8 & SES 15



R = rechte Hand / L = linke Hand
 re = rechte Seite / li = linke Seite

Bilder & Text: Herbert Schrepfer

Pilates und Jin Shin Jyutsu

Mit meiner Schwägerin Daniela (Pilates Instruktorin) organisierten wir einen Tagesworkshop zum Thema «Spannung und Entspannung». Zu unserer Freude haben sich 8 Personen angemeldet.

Morgens um 9.00 Uhr begannen wir mit einer Runde Pilates zum Aufwärmen. Danach legten wir uns auf unsere Matten, kuschelten uns in die Stillkissen und Decken. Mit den drei Hauptströmen begannen wir zu entspannen. Dazu erzählte ich ein paar interessante Details zum Jin Shin Jyutsu, leise Musik klang und die Entspannung folgte sofort.

Am Morgen absolvierten wir nochmals eine solches Runde die jeweils je 30 Minuten dauerte. Am Nachmittag gab es gleich drei Durchgänge mit Spannung und Entspannung. Ich habe das Stömprogramm den Pilatesübungen angepasst. Spannten wir beim Pilates mehr den Rücken, so strömten wir danach den Blasenstrom. Und einmal strömten wir auch unsere Finger.

Abends um halb fünf gab ich den Teilnehmerinnen den Tipp, sich doch noch abends mindestens 30 Min auf die Finger zu setzen (Ses 25), um so dem Muskelkater vorzubeugen. Und wie ich dann aus den Rückmeldungen gehört habe, wer sich darangehalten hat, der hat den ganzen Tag gut ohne Muskelkater überstanden.

Das Feedback der Teilnehmerinnen war sehr gut, sie haben das Programm sehr genossen.

Agnes Näf / Rägäbogä / Steinen
www.rägäbogä-praxis.ch



Bild: Pixabay



Regione Ticino

Il luogo della Chiesetta di Obino, in territorio del comune di Castel San Pietro, si presta alla pratica di auto-aiuto di Jin Shin Jyutstu di gruppo, durante la bella stagione.

In queste occasioni settimanali, approfittiamo di stare insieme, nella Natura, per praticare questa bellissima Arte.

L'energia del gruppo, della Terra e del Cielo, ci



Ogni volta è un'esperienza diversa, oltre ad arricchirci con la pratica di JJS apriamo il nostro cuore alla Bellezza.

Al termine siamo più gioiosi, la sensazione che la vita è più semplice, più leggera.

Per questo torniamo la settimana successiva, perché sentiamo quanto sia importante il nostro stare bene... a portata di mano 🍷

Possibilità di praticare JSJ auto aiuto

Online

I miei orari online sono:

Lunedì 19:30

Mercoledì 18:30

La sessione dura 1.15h Fr. 20

meneghini.bera@bluewin.ch

Text & Bilder: Agnes Livi

Mir gutes Tun Herbstrezept

Cheesecake mit Dörraprikosen oder Saisonfrüchte-Beeren

Ich habe den Cheesecake mit Heidelbeeren und Himbeeren gemacht, beides schmeckt sehr gut. Dieses Rezept bringt einem auf der Stelle beim Kosten in die Fülle, und die Dankbarkeit, dass einem so was Leckeres gelungen ist.

Rezept

Für 12-16 Stück

Zubereiten: ca. 50 Minuten

Kühl stellen: ca. 45 Minuten

Backen: ca. 1 ½ Stunden

Form: 1 Springform von 22cm

Backpapier für den Formenboden

Etwas Butter für den Formenrand

1,5 dl Wasser oder Orangensaft

250g süsse getrocknete Aprikosen (in Streifen)

Boden:

150g Butter-Biscuits

40g gemahlene Mandeln

75g Butter, flüssig

½ TL Zimtpulver

Füllung:

600g Frischkäse nature

125g Magerquark

200g Zucker

1 Zitrone heiss ab gespült, abgeriebene Schale

3 Eier

40g Maisstärke

Wasser oder Orangensaft mit Aprikosen aufkochen. Zugedeckt 10-15 Minuten garen. Ein Drittel davon für den Belag beiseitestellen. Rest pürieren, auskühlen lassen.

Biscuits in einen Plastikbeutel füllen, mit dem Wallholz fein zerkrümeln. Mit den restlichen Zutaten mischen. Auf dem Boden der Form verteilen, gut andrücken. Aprikosenpüree darauf verteilen, glattstreichen. 30-45 Minuten kühl stellen.

Frischkäse, Magerquark und Zucker glattrühren. Zitronenschale und Eier darunter rühren. Maisstärke dazu sieben, daruntermischen. Sorgfältig auf dem Aprikosenpüree verteilen. Mit beiseitegestellten Aprikosen garnieren.

Auf der untersten Rille des 230°C vorgeheizten

Ofens (Ober-Unterhitze) 10

Minuten backen.

Dann Ofenhitze

auf 140°C

reduzieren, 75-80

Minuten fertig

backen. Bei leicht

geöffneter

Ofentür 15

Minuten setzen lassen.

Herausnehmen, auf einem

Küchengitter vollständig auskühlen lassen. Aus der

Form nehmen und bis zum Servieren kühl stellen.



Bild Nelly Kym
Rezept: öisi chuchi

Bildung (Schweiz)

**Jin Shin Jyutsu 5 –Tage –Kurs in Zürich (Dietikon),
19. – 23. Oktober 2022**

mit **Sara Harper**, erstmals in Europa (in englischer Sprache, mit deutscher Übersetzung)

Anmeldung bis spätestens: **21. September 2022** (bei zu wenig Anmeldungen findet der Kurs nicht statt)

Organisation: Benno Peter & Marietta Pini

Raiweg 11, 8108 Dällikon

Tel.: (0041) 44 371 21 40

E-mail: info@viva.gesundheitspraxis.ch

Sara Harper

Sara lebt mit ihrer Familie in Tucson, Arizona. Ihre erste Sitzung erhielt sie mit Mary im Jahr 1973, als sie vierzehn Jahre alt war. 1983

begann sie bei Mary zu studieren. Sara ist seit 1992 Jin Shin Jyutsu-Lehrerin und unterrichtet die 3-Tage-Kurse "Living the Art" und Selbsthilfe. Ausserdem unterrichtet sie auch das 5-Tage-Basisseminar, das Mentoring-Programm, Spezielle Themen und 'Now Know Myself'. Sara hat einen Bachelor der Wissenschaften in Wirtschaft und Marketing und war mehrere Jahre in der Wirtschaft tätig. Nach einem traumatischen Autounfall in den frühen 1980er Jahren hatte sie während ihrer Sitzungen bei Mary Burmeister eine lebensverändernde Erfahrung. Sie hat Psychologie, Numerologie und Tanz studiert und liebt die Geheimnisse des Lebens und der Natur. Sie unterrichtet auf eine erfahrungsorientierte und elementare Weise, um die Reise des Lernens zu verkörpern.

Weitere Kursinfos und -angebote (Europa / Welt) findet Ihr auf

<https://www.jinshinjyutsu.de/de/veranstaltungen>

Neu gibt es eine **internationale Webseite** der autorisierten Jin Shin Jyutsu Lehrer*innen: **Jin Shin Jyutsu Spirit Mind Body**

<https://jinshinjyutsuspiritmindbody.com>

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.

Matthias Roth (*)

Bewegtes Sein <https://matthiasjsj.de>

04.-11. Dezember 2022 Jahresausklang in Stille – das Retreat 2022 in Maroldsweisach Deutschland

Organisation: Sonja Müller

mail@sonjamueller.ch | +41 (0)79 716 72 86
Seeplatz 1, CH-6374 Buochs

Carlos Cutterres und Wayne Hackett (*)

<https://beyourdream.com.br>

Meditieren mit den SES gemäss seinem astrologischen Zeichen

31. August 2022 – Dünndarm

6. Oktober 2022 – Blase

9. November 2022 – Niere

30. November 2022 – Zwerchfell

Weitere 8 Daten im 2023

6 Monate für CHF 270

12 Monate für CHF 480

News von Manuela Streule betreffend Wayne und Carlos:

Weiter darf ich ankündigen, dass der erste Ausbildungskurs der Jin Shin Guild in der Schweiz stattfinden wird.

Es wird ein neues Kursmodell sein, Onlinekurse und ein Präsenzteil.

Die Onlineteile starten am 14. Oktober 2022, darauf folgen mehrere Online-Daten. Vom 18.-20.

November 2022 werden Carlos und Wayne nach Appenzell kommen und den Präsenzteil unterrichten. Sie unterrichten Englisch, Sonja Müller

wird auf Deutsch übersetzen.

Gerne gebe ich weitere Infos über
manuela.jsj@bluewin.ch

Selbsthilfekurse

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

Aktuelle Kursausreibungen findet Ihr auf:

www.jinshinjyutsu.ch oder www.jinshinjyutsu.de

Viele autorisierte Jin Shin Jyutsu Praktiker*innen/Selbsthilfelehrer*innen bieten Selbsthilfe-Gruppenangebote / Strömgruppen an und oder weitere spannende Angebote wie «Strömferien, intensiv Strömen. Am besten schaut Ihr direkt auf den jeweiligen Homepages. Das Verzeichnis der verschiedenen autorisierten Praktiker*innen/Selbsthilfelehrer*innen findet ihr auf www.jinshinjyutsu.ch oder www.jinshinjyutsu.de

Internationaler Jin Shin Jyutsu Tag

Am 21. Oktober ist der internationale Jin Shin Jyutsu Tag. An diesem Tag bieten viele Praktiker*innen/Selbsthilfelehrer*innen spannende Veranstaltungen an.



Quelle: Renate Grassi/Canva

Mudras im Klang der Shakuhachi

21. Oktober 2022 19:00 – 20:30 Uhr Bern

Infos und Anmeldung: renate.grassi@greenmail.ch

Weitere Angebote findet Ihr direkt auf den jeweiligen Homepages. Das Verzeichnis der verschiedenen autorisierten Praktiker*innen / Selbsthilfelehrer*innen findet ihr auf www.jinshinjyutsu.ch oder www.jinshinjyutsu.de

Ausblick JSJ Newsletter 4

Das Schwerpunkt Thema wird sein:

Innehalten – Reflexion – Ausrichten

Gerne könnt Ihr uns eure Berichte in einem Word Dokument und **das Foto separat** in einen JPG Format zusenden. Die Berichte für den nächsten Newsletter sollten wir spätestens **bis 31. Oktober 2022** haben. Zusendung bitte an alle diese drei E-Mail-Adressen:

danielabuchs@bluewin.ch

renate.grassi@greenmail.ch

nekki@gmx.ch

Danke

Wir bedanken uns herzlich für die bereichernden Berichte. Es ist so schön zusehen, mit wieviel Fülle wir diesen Newsletter wieder kreieren konnten.

An-/Abmeldung für JSJ Newsletter Schweiz

danielabuchs@bluewin.ch

Anregungen, Ideen etc. nehmen wir gerne entgegen.

Euer JSJ Newsletter – Werkstatt Team

Daniela Buchs, Renate Grassi, Nelly Kym

Dankbarkeit für den gegenwärtigen Moment und die Fülle des Lebens in diesem Moment ist wahrer Wohlstand.

Eckhart Tolle



Bild: Daniela Buchs