



JIN SHIN JYUTSU – NEWSLETTER SCHWEIZ

3. Ausgabe 2024



Bild: Nelly Kym

**„Vertraue deinem Herzen.
Wertschätze dessen Intuition.
Wähle die Angst loszulassen und öffne dich
der Wahrheit und du wirst erwachen zu Frei-
heit, Klarheit und Freude am Sein.“
(Mooji)**

Liebe JSJ-Praktiker/innen

Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Schon bald ist wieder ein Jahr vorbei, für mich wie im Fluge. Ich habe an einigen Kursen teilgenommen und freute mich immer über die Einfachheit, die vermittelt wurde. So möchte ich gerne die Aufmerksamkeit auf die Finger und Hände richten, die uns jeden Tag begleiten.

Unsere Hände und Finger sind wertvolle Werkzeuge und können für Unterschiedliche Möglichkeiten eingesetzt werden. Gerade in der Zeit wo die Tage kürzer und kälter werden, ist man vermehrt im Haus und widmet sich vielleicht schon der Weihnachtszeit. Es wird gebastelt und gebacken und unsere Hände vollbringen eine Vielzahl von arbeiten ganz selbstverständlich.

Deshalb ist es umso schöner, wenn wir uns etwas Gutes tun, und das Fingerhalten ist da genau das Richtige. Seine Finger zu halten ist einfach und trotzdem sehr wirksam. Es gibt viele Gelegenheiten, wo man seine Finger strömen kann. Im Zug, Bus, Kino, vor dem Fernseher, an einer Sitzung oder auf Reisen.

Strömen wir doch jeden Wochentag 20 Minuten lang einen Finger, so begeben wir uns auf die Reise von SES 1-26.

Wir harmonisieren gleichzeitig alle SES, Organe, Tiefen, Elemente, Einstellungen und Wirbel Bereiche.

Schenken wir unseren Händen und Fingern täglich Aufmerksamkeit, werden wir zu Harmonie und Ruhe finden.

Text & Bild: Nelly Kym

Ein Zitat von Mary

«Einstellung ist der Schlüssel unserer Harmonie mit dem Universum. Jeder Finger und jeder Daumen ist ein einfacher Schlüssel zur Harmonisierung unserer Einstellungen. Deshalb ist es beruhigend zu wissen, dass wir alle jederzeit die «Werkzeuge», derer wir bedürfen, um mit dem Universum im Einklang zu sein, bei uns haben: unsere Daumen und Finger.»



Jin-Shin-Jyutsu mit Kindern

Der Artikel im letzten JSJ-Newsletter von Nadine Meister und Monika Zürcher hat mich inspiriert, meine Ideen für JSJ mit Kindern zu teilen. Ich habe einen kleinen weissen Handschuh für die Kinder und einen grösseren für mich mit «unseren geheimen Freundinnen und Freunden» (siehe Foto) entworfen. Den Handschuh legte ich jeweils



schön präsentiert auf den Kinderstuhl. Wenn die Kinder noch etwas scheu in den Praxisraum traten, verloren sie diese, sobald sie den lustigen Handschuh erblickten und die Neugier und Freude liess die Scheu im Nu verfliegen. Mit grossen, staunenden und forschenden Augen blickten sie mich jeweils an und fragten mich, ob sie ihn anziehen durften. Mein Bejahen zauberte ihnen jeweils ein Lächeln ins Gesicht und der anfänglich scheue «Bann» war gebrochen. Nachdem ich meinen Fingerhandschuh angezogen hatte, erzählte ich ihnen von diesen «geheimen Freundinnen und Freunden», die sie als HelferInnen unterstützen konnten. Kinder lieben Geheimnisse und «geheime Freundinnen und Freunde, die einem helfen» umso mehr! Und ich begann jeweils mit den Worten (Details siehe Blatt *Bedeutung Finger* - die Worte können je nach Bedarf angepasst werden):

«Ich verrate Dir nun ein Geheimnis... hast du gewusst, dass Deine Finger freundliche, liebe und wohlwollende Freundinnen und Freunde sind... nein? Dann erzähle ich Dir einmal von ihren Geheimnissen bzw. ihren Kräften, die sie Dir gerne schenken möchten:

Daumen: «Ich **stärke** Dein **Selbstvertrauen** und helfe Dir, Deine Sorgen zu lindern».

Zeigefinger: «Ich helfe Dir **mutiger zu sein** und Deine **Angst zu überwinden**».

Mittelfinger: «Ich helfe Dir **Deine Wut oder Deinen Ärger zu lindern** und dass Du **gelassener sein kannst**».

Ringfinger: «Ich schenke Dir **Trost**, wenn Du **Kummer hast oder traurig bist**».

Kleiner Finger: «Ich **unterstützte Dich**, wenn **Dir alles zu viel ist**, **Du Dich überfordert fühlst** und schenke Dir **Kraft, Freude** und ein **sonniges Wohlgefühl**».

... und veranschaulichte ihnen zugleich, wie sie ihre Freundinnen und Freunde jeweils «umarmen» konnten, um die helfende Kraft zu aktivieren... und in dem Sinne ihre Finger und ihre Hände wie ein goldener Zauberschlüssel waren.



Und ich erzählte weiter von den «geheimen Schlössern», die jeder Mensch besass, nahm das Blatt mit den «Geheimschlössern» zur Veranschaulichung und führte mit ihnen je nach Situation die Behandlung durch. Als Erinnerung an die Zauberschlösser durften sich die Kinder jeweils einen goldenen Schlüssel (siehe Foto – alte Schlüssel, die ich mit Gold besprayte) aussuchen und mit nach Hause nehmen.

Zudem ermunterte ich sie, dass sie «ihren geheimen Freundinnen und Freunden» Namen aussuchten oder sie ihre Hand zu Hause auf einem Papier mit Farben nachmalen konnten und die «Freundinnen und Freunde» selbst mit Farbstiften «einkleiden» durften. Dadurch konnten die Kinder ihnen eine individuelle auf sie abgestimmte Form (Kleid) geben und es

war eine weitere Möglichkeit eine «nähere Beziehung» zu den «geheimen Freundinnen und Freunden» aufzubauen.

Damit das Kind im Kindergarten oder in der Schule nicht vergass, welchen Finger es zur Unterstützung strömen konnte, durfte es ein lächelndes Gesichtchen, einen Stern, eine Blume, einen Fussball oder sonst ein schönes «Geheimzeichen auf die Fingerkuppe» des betreffenden Fingers zeichnen.

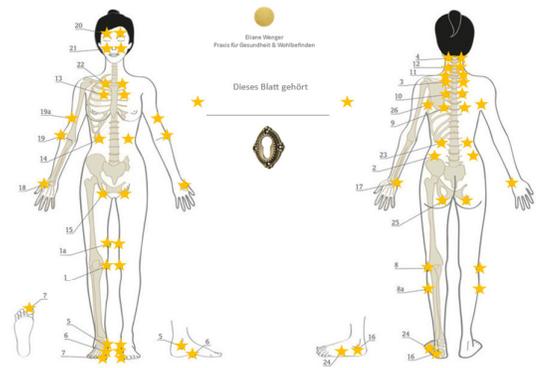
Im Anhang findet ihr die Dokumente, die ich jeweils den Eltern mitgegeben habe (können gerne gemäss euren individuellen Wünschen angepasst werden).

Da ich in Zukunft hauptsächlich Lebensberatungen basierend auf psychologischer Astrologie (aufgrund des Geburtshoroskops) anbiere und ich die JSJ-Griffe «nur noch» zur Selbsthilfe weitergeben werde, würde es mich freuen, wenn diese Ideen bei anderen JSJ-PraktikerInnen «weiterleben» würden.

Für allfällige Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich wünsche euch allen viel Freude mit diesen Ideen und es wäre schön, wenn ich einige von euch inspirieren konnte. Alles Liebe!

Text & Bilder: Eliane Wenger



Bedeutung der Finger


 Eliane Wenger
 Praxis für Gesundheit und Wohlbefinden
 Obere Zollgasse 10a, 3072 Ostermündigen
 079 285 79 68 info@eliane-wenger.ch www.eliane-wenger.ch

<p>Mut, Beruhigung Selbstvertrauen Unsicherheit, Angst Im Gleichgewicht sein Rücken, Verdauung Niere 18.00 / Blase 16.00 SES 23, 4. Tiefe schenkt Liebe</p> <p>Selbstwert, Selbstvertrauen Sorgen, Schüchternheit Einsamkeit Stress, Anspannung In seiner Mitte ruhen Magen 08.00 / Milz 10.00 SES 1-4, 1. Tiefe schenkt Vertrauen</p>		<p>Gelassenheit Wut, Ärger, Frust Erschöpfung Unentschlossenheit Rhythmus Schöpferkraft Leber 02.00 / Galle 24.00 SES 16-22, 3. Tiefe schenkt innerer Frieden</p> <p>Traurig, Trost, Kummer Schenkt gute Laune Freundschaft Loslassen, Neubeginn Gesunder Menschenverstand Lunge 04.00 / Dickdarm 06.00 SES 5-15, 2. Tiefe schenkt Freude</p> <p>Angepasst sein Überforderung Übertreibung Konzentration Kraft, Wohlgefühl Lebenskraft, Freude Positiv sein Herz 12.00 / Dünndarm 14.00 SES 24-26, 5. Tiefe schenkt Mühelosigkeit</p> <p>Zentrum / Ur-/Vertrauen alle Aspekte des Lebens spendet Energie Zwerchfell 20.00 / Nabel 22.00 alle SES, 6. Tiefe schenkt Harmonie</p>
--	---	---

Jin Shin Jyutsu – beim Ferienpass mit Kindern

Bereits seit einigen Sommerferien habe ich für den Ferienpass Schwyz ein Angebot gemacht, um mit Kindern zu strömen. Nun hat sich in den Herbstferien auch der Ferien(s)pass Uri angeschlossen. Ich biete immer zwei Kurse an. Zuerst für die 8 – 10-jährigen Kinder und dann für die älteren Kinder von 11 – 16 Jahren.



Beim Vorstellen des JSJ strömen wir bereits die beiden Ses 1. Nach der grossen Umarmung beginnt das Fingerströmen. Während die Kinder auf den Matten liegen und sich selber strömen, erzähle ich ein wenig, wie das Fingerströmen uns unterstützt. Um etwas Abwechslung in die Lektion zu bringen, strömen wir dann zu zweit den Finger-Zehen-Strom. Die Kinder sind sehr interessiert und stellen oft auch Fragen. Am Schluss habe ich noch ein kleines Blatt zusammengestellt, wie sie das JSJ im Alltag anwenden können. Was wir strömen, wenn wir erkältet sind, eine Verletzung haben, uns besser konzentrieren möchten oder wenn uns das Bauchweh plagt. Danach gehen die Kinder immer sehr ruhig und fröhlich nach Hause.

Text & Bilder: Agnes Näf -JSJ Praktikerin in Steinen

Hochsensibilität und

1. Tiefe / 2. Tiefe

An einem Themenkurs Ende September 24 in Zürich bei Iole Lebensztain durfte ich eine sehr hilfreiche Erfahrung machen, die ich gerne mit euch teilen möchte; besonders mit Leuten, die mit Hochsensibilität ausgestattet sind, was manchmal ein Segen ist, und manchmal zur Schwäche wird, wenn Zentrierung und Grenzen grade fehlen.

Wie so oft lege ich mich nach dem Mittagessen hin um mir die Organ-Ströme der 1. und 2. Tiefe zu machen (Magen-, Milz-, Dickdarm-, Lunge-), damit ich nach dieser Pause wieder fit und aufnahmefähig bin; sei es im Beruf als Bewegungstherapeutin oder eben hier am Themenkurs.

Ich war nicht nur satt vom Essen, sondern auch von all den Informationen des Morgens und spürte deutlich, dass ich eine Verdauungspause brauchte. Da noch andere Teilnehmerinnen im Raum waren, die sich angeregt unterhielten, befürchtete ich, dass ich keine Ruhe finden könnte auf einer Liege beim Strömen. Meine Ohrenstöpsel mochte ich grade nicht holen oder einlegen. So legte ich mich auf die Liege ohne grosse Hoffnung, wirklich gut verdauen zu können, da ich mich gestört fühlte durch die „Lautstärke“ der Gespräche. Ja, ich bin hochsensibel und akustische Reize auszublenden kann für mich bei Müdigkeit besonders schwierig sein.

Es vergingen jedoch keine 10 Minuten, da traten die Geräusche der Gespräche in den Hintergrund. Ich fühlte mich wie von einer unsichtbaren Hülle umgeben und von innen her gestärkt, was mich gegen Geräusche abschirmte. Ich spürte die Liege unter mir, die mich trug, die Wärme der Decke auf mir und wie ich immer entspannter dalag. Im Raum war es tatsächlich ruhiger geworden. Es legten sich auch andere Teilnehmerinnen hin und ich fühlte mich rundum wohl und geborgen. Erfrischt und bereit für weitere interessante Inhalte dieses Kurses nahm ich nach 20 Minuten dann wieder am Tisch Platz.

Eine Teilnehmerin stellte die Frage, was beim Umgang mit hochsensiblen Personen beim Strömen noch optimiert werden könne. Iole erwähnte die Ströme der 1. Tiefe als gute Hilfe, weil es diesen Personen helfe, bessere Grenzen um sich herum aufzubauen, damit sie nicht überwältigt werden von den vielen Reizen um sich herum. – Bingo! Genau diese Wirkung durfte ich grade erfahren und bekam die Erklärung auf dem Silbertablett serviert!

Obwohl ich die gute Wirkung auf mich schon kannte, wurde mir ein neuer Aspekt davon bewusst. Damit meine Hautschicht bis in die Tiefe als schützende Hülle gestärkt wurde, war die Ergänzung der 1. Tiefe mit der 2. Tiefe ideal. Das ist mein „Rundum-Wohlfühlpaket“ nach dem Mittagessen seit 2014, damals gelernt beim Jahres-Kurs mit Petra Elmendorff. Wehe ich lasse dieses „Paket“ bei der Arbeit weg, auch in Kurzform; ich habe dann Mühe bei mir zu bleiben. Bereits in der Hälfte des Nachmittags fühle ich mich müde und bräuchte erneut eine Pause - auch wenn noch eine Kindergruppe zu mir kommt.

Ich bin dankbar und glücklich über die Entdeckung und das Studium von Jin Shin Jyutsu. Und das bei vielen tollen DozentInnen. Ich werde mich weiter vertiefen in diese wunderbare Berührungs-Kunst. Sie harmonisiert mich und zwischendurch Menschen, die ich ströme, seit 19 Jahren.

Text & Bild: Nicole Gnehm



Kurs «Erste Ebene der Manifestation» von Carlos Gutterres

Ein Blick durch die Brille einer kompletten Anfängerin

Als Jin Shin-Neuling wurde ich gebeten, einen Text für den Newsletter zu schreiben. Gerne teile ich spontan ein paar meiner Gedanken mit euch. Die Reihenfolge ist rein zufällig.

Ich bin beeindruckt:

- * vom Körpergefühl beim Geströmt werden
- * von den Möglichkeiten der Selbsthilfe
- * von den möglichen Wirkungen
- * von der Einfachheit «der Kunst»
- * von der Komplexität «der Kunst»
- * von der Art, wie alles miteinander verknüpft ist - eingebettet in ein oder das grosse Ganze
- * von Carlos Gutterres, seinen Erfahrungen, seiner Hinwendung «zur Kunst», von seiner Zentriertheit während des Kurses und der Harmonie, die er nicht nur lehrt, sondern auch lebt.
- * von der Harmonie, die sich in der Kursgruppe «manifestierte»
- * vom Glück, das ich empfand, dabei zu sein
- * von der Dankbarkeit, die ich für das empfangene Wissen empfinde
- * von der Neugier, die es in mir geweckt hat

Als Greenhorn habe ich Vieles nicht verstanden. Gerne teile ich mit euch aber drei

meiner persönlichen Erkenntnisse. Sie sind bestechend in Ihrer Einfachheit:

- Der Hauptzentral-Strom ist für alles.
- Die Energie ist weise. Sie weiss, was es braucht.
- Wir können JETZT beginnen. «You can do no harm. Only good things may happen.»

Ein herzliches Dankeschön an Carlos und an alle Mitwirkenden.

Text: Christa



Bild: Viviane

Die Kunst des Jin Shin

Die erste Ebene der Manifestation mit Carlos Gutterres

Ich komme gerade von einem dreitägigen Kurs mit Carlos Gutterres über die erste Ebene der Manifestation. Wir hatten viel Zeit, um über die Philosophie der Kunst zu sprechen, über die Wirbelsäule, den Hauptzentral-Strom, Betreuer- und Vermittler-Strom, die drei Korrekturmethode und den Dreieinigkeits-Strom.

Es war mein erster JSJ Kurs. Ich habe es sehr lehrreich, spannend und interessant gefunden.

Ich habe es als zugleich sehr komplex und gleichzeitig sehr einfach empfunden. Eine wunderbare Kunst, um mir und anderen zu helfen.

Carlos als Lehrer war für mich wunderbar. Er hat alles sehr ruhig und klar erklärt. Auch die Übersetzung in Deutsch durch Sonja Müller war super.

Es hat Momente gegeben, in denen ich mit meinem Verstand nicht alles verstanden habe, aber in meinen Gefühlen schon. Carlos hat so gefühlsvoll und tief sinnig über die Kunst gesprochen. Das Gefühl in mir war wie ein Wiedererkennen, irgendwie wie ein nach Hause kommen. Danke.

Wir haben auch jeden Tag praktiziert und es war wunderbar zu fühlen, wie das geströmt werden und auch das Strömen einem zentriert, energetisiert und beweglich gemacht hat. Anspannungen und Verspannungen wurden gelöst.

Auch Danke an die ganze Gruppe. Ich habe mich mit euch allen sehr wohl gefühlt. Danke für die guten Gespräche in den Pausen und danke für das allgemeine Willkommen sein.

Was ich mitnehme, ist viel Freude, Zuversicht und Mut zum Ausprobieren, Neugierde was es alles bewirken kann und eine tiefe Dankbarkeit für die Kunst.

Text: Helle Sandberg Diem

Jin Shin Jyutsu vermehrt an die Öffentlichkeit bringen

Es ist mir ein grosses Anliegen, Jin Shin Jyutsu vermehrt an die Öffentlichkeit zu bringen, damit diese wunderbare Kunst mehr sichtbar, zugänglich und für ein breites Publikum erfahrbar wird.

Am 9. November hatte ich einen Stand an der Gesundheitsmesse in Wil. Die Messe wurde von der Regio Gruppe Wil des unabhängigen Ärzte- und Gesundheitsnetzwerks ALETHEIA

organisiert. Etwa fünfhundert gesundheitsinteressierte Menschen besuchten die Messe. Es hat mir grossen Spass bereitet, mit so vielen Menschen in Kontakt zu kommen. Besonders hat mich gefreut, wenn Messebesucher schon von Jin Shin Jyutsu gehört hatten, oder JSJ sogar schon kannten. Menschen, die Jin Shin Jyutsu erfahren wollten, wurden von Teilnehmerinnen meiner Ström-Gruppe geströmt. Das Schöne war, dass nicht nur die «Empfänger*innen» des Jin Shin Jyutsus, sondern auch die «Strömerinnen» begeistert waren. Die Strömenden waren erstaunt, wieviel sie mit einem einfachen Strom bewirken konnten, wie die «Empfänger*innen» darauf reagierten und was sie wahrnehmen konnten. Es war eine bereichernde Erfahrung und ein wunderbarer Anlass.

Ich durfte für das Transition-TV, dass an der Gesundheitsmesse verschiedene Stände und Vorträgen aufnahm, Jin Shin Jyutsu kurz vorstellen.

Hier ist der Link

<https://transition-tv.ch/beitrag/aletheia-gesundheitsmesse-ein-harmonischer-dreiklang-von-kopf-herz-und-hand-wil-sg-9-11-2024/>



Am 22. November durfte ich einen zweistündigen Einführungskurs ins Jin Shin Jyutsu an der Volkshochschule in Wil halten. Mich hat das grosse Interesse sehr gefreut.

Neunzehn Menschen nahmen teil. Ganz besonders hat mich gefreut, dass in der Gruppe sechs Männer und mehrere junge Menschen teilnahmen. Alle waren interessiert, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu unterstützen. Zuerst sprach ich über die Geschichte und die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu, danach strömten wir uns selbst, unter meiner Anleitung. Die Teilnehmer*innen stellten interessante Fragen und ich erhielt viel positives Feedback.

Es braucht vielleicht ein bisschen Mut an die Öffentlichkeit zu treten, aber es ist wunderschön zu erleben, wie offen, bereit und dankbar Menschen für einfache «Hilfsmittel» sind, die ihr Leben unterstützen und bereichern können.

Text & Bild: Susanne Grob

Rezept

Lauch-Federkohl Kartoffeleintopf

Für 2 Personen

2 Lauchstengel
2 Federkohlstengel
6 Kartoffeln

Lauch und Federkohl in kleinen Streifen schneiden, und im Öl andünsten.

kleingeschnittene Kartoffeln dazu geben mitdünsten, mit Gemüsebouillon ablöschen

Pfeffer, Salz, Kümmel würzen, zum Schluss ein wenig Rahm dazu geben zum Verfeinern.

SCHNELL UND EINFACH

Ä Guätä



Rezept & Bild: Nelly Kym

Buchtipp

Entdecke deine Körper Intelligenz

von Karl Grunick

Karl Grunick hat durch eigene Körperliche Projekte und durch die Kampfsportart in diesem Buch geschrieben, wie er zur Körper Intelligenz fand. Mit einer Einfachheit bringt er dem Leser Erfahrungen und Wissen näher. Seine spannenden Erkenntnisse und Übungen laden ein, sich sein eigenes Bild zu schaffen und in die Übungen reinzuspüren.

Ich konnte in diesem Buch viele Zusammenhänge vom Jin Shin Jyutsu erkennen und ableiten. Es geht um das still werden in sich lauschen und wahrnehmen was brauche ich, was tut mir jetzt gerade gut.

Mehr Freude ins Leben einzuladen und zu leben.

Ich wünsche Euch viel Spass beim Lesen.



Text & Bild: Nelly Kym

Bildung 2025

Aktuell sind noch nicht alle Kurse für 2025 bekannt gegeben. Weitere Kurse werden laufend auf www.jinshinjyutsu.de veröffentlicht.

5-Tage-Kurse

Luzern (Buochs), 17.- 21. September 2025

Martina Six

Organisation / Infos :
Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86
mail@sonjamueller.ch

Themenkurse

Zürich: Die Geschichte vom Feuer (Geist), das im Wasser zum Leben erwacht, erzählt aus der Sicht des Nervensystems und des endokrinen Systems.

Voraussetzung: mindestens ein offizieller Jin Shin Jyutsu 5-Tage-Kurs

Zürich, 28. Februar – 02. März 2025

Anita Willoughby (Englisch- Deutsche Übersetzung)

Organisation / Infos:

Marietta Pini & Benno Peter +41 (0)44 371 21 40 info@viva-gesundheitspraxis.ch

<https://viva-gesundheitspraxis.ch/jin-shin-jyutsu-aktivitaeten>

Jin Shin Jyutsu und deine astrologische Signatur

Zürich, 03. – 05. Oktober 2025

Petra Elmendorff

Voraussetzung: mindestens ein offizieller Jin Shin Jyutsu 5-Tage-Kurs

Organisation / Infos:

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

<https://viva-gesundheitspraxis.ch/jin-shin-jyutsu-aktivitaeten>

Selbsthilfekurse

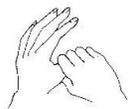


Bild: Selbsthilfebuch 1

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.

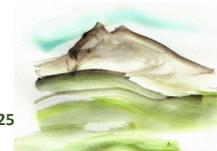
Weitere spannende Angebote (*)

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

Appenzell, 21.-23. Februar 2024

Wayne Hackett (*)

Präsenzkurs in Appenzell
mit Wayne Hackett
vom 21. – 23. Februar 2025



«Die Kunst des Jin Shin und Erste Hilfe»
Englisch mit deutscher Übersetzung von Sonja Müller

Die Kunst des Jin Shin und Erste Hilfe

Manchmal erfordern die Aktivitäten des Lebens einfache, leicht anwendbare Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Behandlung von Beschwerden aufgrund von Krankheiten oder Verletzungen. In diesem Seminar wird die praktische, wirksame Kunst des Jin Shin für den Umgang mit kleineren Körperverletzungen, gewöhnlichen Krankheiten und auch lebensbedrohlichen Ereignissen vorgestellt. Jeder Tag wird eine allgemeine Diskussion, Zeit für Fragen der Teilnehmer und praktische Übungen beinhalten.

Kursort

Pilates Studio Appenzell, Rütistrasse 14, 9050 Appenzell

Kursgebühren

3 Tage – CHF 390
bei Anmeldung bis am 1. Februar 2025 – CHF 350

Kurszeiten

Tag 1: 13.30 - 21 Uhr / Tag 2: 8.30 – 18 Uhr / Tag 3: 8.30 - 17.30 Uhr

Weitere Infos

Manuela Streule, manuela.jsj@bluewin.ch

Luzern (Buochs) 13.-15. Juni 2025

Matthias Roth (*)

Drei Ebenen – drei Methoden

Von 13,14,15 zu den Korrekturmethode

Organisation / Infos :

Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86

mail@sonjamueller.ch

Aeugst am Albis, 25.-29. Juni 2025

Adele Leas

JSJ für Sie und Ihre Tiergefährten

Englisch – Deutsche Übersetzung

Organisation / Infos:

Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86

mail@sonjamueller.ch

DANKE

Ein herzliches Dankeschön an alle, die diesen Newsletter mitgestaltet haben.

Advent: Zeit des Loslassens und der Neuausrichtung

Nutzen wir diese besinnliche Zeit, um uns neu auszurichten. Fragen wir uns, was uns Freude bereitet, was uns erfüllt und was wir im kommenden Jahr verwirklichen möchten. Diese Reflexion kann uns helfen, klarere Entscheidungen zu treffen und mutig den Weg zu gehen, der uns entspricht.

Möge die Adventszeit uns mit Frieden erfüllen und uns die Kraft geben loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen. Lassen wir die Hektik hinter uns und geniessen die Ruhe, die uns die Vorweihnachtszeit schenken kann. So wird der

Advent zu einer Zeit der Erneuerung und der Hoffnung – eine Einladung, das eigene Licht strahlen zu lassen und mit offenen Herzen in die Zukunft zu blicken.

Wir wünschen euch eine gesegnete Weihnachtszeit und einen wunderbaren Start ins 2025.

Euer JSJ-Newsletter Werkstatt Team

Daniela, Nelly, Renate

Nelly: www.nellykym.ch

Renate: www.renategrassi.ch

Daniela: www.girasol.ch

