



# Jin Shin Jyutsu Schweiz

## NEWSLETTER

Spezial 26  
23. September 2021  
Abschied



Es gibt immer einen Weg.....  
Foto: H Schrepfer

Toscana 2021

### Liebe JSJ Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Es gibt immer einen Weg.... Dies trifft auf besondere Weise auf die Lebenskunst des Jin Shin Jyutsu zu - und nun auch auf den Newsletter Jin Shin Jyutsu Schweiz. Mein grösster Wunsch, die Zukunft des NL sicherzustellen, ging am Praktiker Treffen vom 28.8.2021 in Schüpfen in Erfüllung! Gerne blick ich kurz zurück:

Am Praktiker Treffen im Frühling 2011 fanden die anwesenden Praktiker/-innen, dass es Sinn macht, ein schweizweit wahrgenommenes «Sprachrohr» für die Anliegen des Jin Shin Jyutsu zu schaffen und beschlossen, ein solches zu realisieren. Ich habe mich damals sehr gefreut, diesem Auftrag «Leben einzuhauchen».

Am 1. Oktober 2011 erschien der erste Newsletter. Zweimal erhielt der NL ein neues Layout. Dabei veränderte sich vor allem die Titelseite, und der Übergang zum 2 Spalten Layout gaben dem NL ein modernes Erscheinungsbild. Ab ca. 2013 hatte ich mit Iva Herzmann eine kompetente Mitgestalterin. Der NL 28 enthielt in 3 Sprachen die Einladung für das Praktiker Treffen 2020. Dreisprachigkeit – auch dies ein Ausbau, gedacht für die Zukunft! Doch das Praktiker Treffen konnte dann wegen Corona nicht stattfinden. Auf Initiative der Spurguppe wurde nun ein NL für die schwierige Corona-Zeit mit Ström Tipps geschaffen. Dabei sollte das Wort Corona möglichst bald aus dem Titel verschwinden: fortan hiess er NL Spezial. Bis im Sommer 2020 erschien der NL Spezial wöchentlich, nachher noch einmal pro Monat. Und nun sind wir auch schon wieder bei einem NL Spezial Nr. 26 angelangt. Damit ist auch eine ganze Serie von Ström Tipps entstanden, zu der eine ganze Reihe von Praktiker/-innen beigetragen haben. Diese stehen weiterhin zur Verfügung.

Dass diese Art Newsletter einem echten Bedürfnis entsprach, konnte ich aus zwei Punkten ersehen.

Die Gemeinschaft derer, die sich für den NL registriert haben, ist stark gewachsen. Viele Feedbacks der Dankbarkeit in dieser für viele Menschen nicht einfachen Zeit zeigt, dass die Botschaft willkommen war. An dieser Stelle möchte ich allen danken, die sich gemeldet haben und die mir auch ganz persönliche Geschichten anvertraut haben. Ich danke aber auch der Spurguppe, die diesen NL begleitet und mitgetragen hat.

Gesamthaft sind es also 54 NL geworden. Numerologisch betrachtet ist  $54 \rightarrow 5 + 4 = 9 \rightarrow$  also Anfang und Ende eines Zyklus.

Nun freue ich mich riesig, dass sich ein Newsletter-Werkstatt-Team gefunden hat, das den NL weiterführen wird. Damit bleibt mir erspart, den NL in die Ferien schicken zu müssen. Ein grosses



Dankeschön an Daniela Buchs, Renate Grassi und Kim Nelly. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und die Planung des NL für seine Zukunft und auch auf die folgende Nummer. Wann diese Nummer fertig sein wird, ist derzeit noch offen. Der NL wird sich vielleicht verändern. All dies ist offen, aber auch Teil seiner Weiterentwicklung.

Wichtig für mich ist nur eines: Der NL hat eine Zukunft! Er wird beachtet, gelesen und bedeutet für viele Menschen eine willkommene Unterstützung.

## Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktikertreffen vom 28. August 2021 in Schüpfen BE

„Häzlich willkomme“

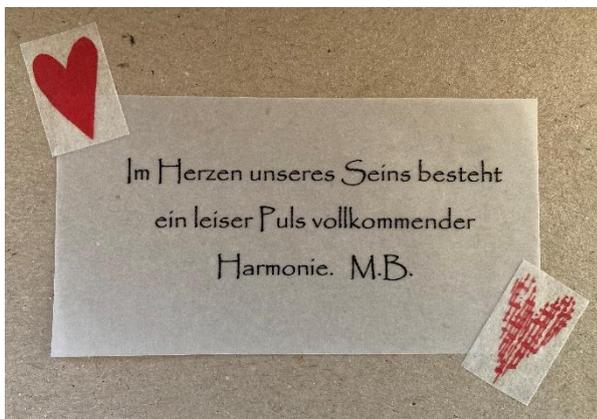


So sind wir begrüsst worden zum diesjährigen Praktiker Treffen im Bernbiet. Und genauso herzlich und liebevoll sollte der ganze Tag werden. Und das hat sich schon zu Beginn gezeigt. Nach dem Ankommen mit der Grossen Umarmung, ging es gleich mit Strömen (Selbsthilfe) weiter. Wir



haben die 26 harmonisiert durch ihr Strömungsmuster, es ist wie es ist - vollständig. Heidi Stettler hat dazu Texte aus „what Mary says“ gelesen.

Das Strömen und Mary haben uns durch den ganzen Tag hindurch begleitet.



Aber es wurde auch viel geredet und diskutiert. Zunächst hat die Spurguppe ihre Arbeit vorgestellt, die pünktlich zum Treffen im Jahr 2020 bereit war, eine Vereinsgründung zu ermöglichen. Aber eben, mit einer Pandemie hatte niemand gerechnet. Dafür hat sie mit dem Newsletter

Spezial eine neue Aufgabe gefunden. Dieser kurze einfache Newsletter hat viele Menschen durch die Pandemie und die Isolation begleitet. Das zeigt sich nicht zuletzt bis heute an den steigenden Abonentenzahlen. Spontan wurde Herbert für sein grosses Engagement für den Newsletter mit Applaus gedankt.

Anschliessend hat Anja einen kurzen Überblick über die Website Aktivitäten gegeben. Über tausend Clicks im Viertel Jahr ist schon beachtlich. Nun hat es aber auch wirklich viele Adressen auf der Seite und dementsprechend viele Anfragen per Mail und Telefon erhält sie, wenn Menschen auf der Suche nach Praktikern sind oder eine Ausbildung machen möchten. Sehr erfreulich ist, dass immer mehr Anfragen aus der Romandie bei ihr landen. Ihr wäre wichtig, dass mehr Praktiker ihre Selbsthilfekurse auch kurzfristig über die Website ausschreiben, so dass auch dieses Angebot repräsentativer wird.

Die Anwesenden Organisatoren Manuela Streule und Benno Peter haben darüber informiert, was im Aus- und Weiterbildungswesen geplant ist. Es wird weiter einen Mix aus persönlichen Seminaren und online Angeboten geben.

Esther Matter aus der Spurguppen konnte nicht selbst anwesend sein, hat aber durch eine Video-Botschaft die Diskussion um den Verein Jin Shin Jyutsu Schweiz wunderbar eingeleitet. Und es wurde viel diskutiert. Einstimmig waren alle Beteiligten für eine Vereinsgründung. Allerdings war von den Anwesenden niemand bereit, im Weiteren die Vorstandsarbeit anzugehen. Und wir sind zu dem Ergebnis gekommen eine Vereinsgründung zu verschieben. Die kleinen Flammen der Zusammenarbeit aber zu pflegen, damit wieder ein grosses Feuer für die gemeinsame Sache entstehen kann. Gleichzeitig kam die Idee auf, die grosse Arbeit in kleine Häppchen zu verteilen und jeder konnte einbringen, ob und wieviel er beitragen kann. So entstand neu eine Gruppe, die zukünftig die Verantwortung für den Newsletter übernehmen wird.

Diese Diskussionen zogen sich vom Vormittag über den Mittag hinweg bis zum späten Nachmittag. Nach dem Mittagessen haben wir aber wieder strömend unsere Köpfe gelüftet und Heidi gelauscht, die den Brief über die Liebe von Albert Einstein gelesen hat. Wir waren tief berührt und dafür möchten wir ihr nochmals besonders danken. Auch zum Abschluss gab es eine Strömrunde und dieses Mal haben wir uns gegenseitig mit SES 6

und kleinem Zeh beglücken dürfen und haben trotzdem genug Abstand gehalten.

Ein wirklich schöner Tag!



**Verpasst nicht das nächste Treffen am 2.4.2022 in Goldau.**

### Der NL wird gelesen!

Dass der NL aufmerksam gelesen wird, zeigt die kleine Geschichte:

Anna (Name geändert) macht in der Strömgruppe von Brigitte Spälti mit. Anna ist aber auch eine aufmerksame Leserin des Newsletters. In einem NL berichteten Brigitte und Herbert davon, dass wir uns gegenseitig fern-strömten, um damit Erfahrungen zu sammeln und uns darüber auszutauschen. Wir waren überrascht, wie präzise und gut das funktioniert. Anna sprach nun Brigitte auf diesen Beitrag an, und Brigitte erzählte ihr von unserem Experiment und Austausch. Anna beschäftigt ein Gesundheitsthema. Da sie deswegen nicht mobil ist, war die Idee mit Fernströmen ein willkommener Baustein in ihrem Gesundheitsprojekt. Sie fragte Brigitte, ob sie dies für sie übernehmen würde. Nun ist Anna bei Brigitte in guten Händen. Anna wünschen wir viel Erfolg und gute Genesung.

### Bitterstoffe und bitter schmeckende Pflanzen

Die bitterste Pflanze in der Schweiz ist vielen Menschen bestens bekannt. Sie ist klein – wir bewundern sie wegen ihrer Form, Schönheit und intensiven blauen Farbe: der Enzian. Am bittersten ist aber der gelbe Enzian – er enthält den Rekord



für den stärksten Bittergrad. Bitterstoffe sind für unsere Gesundheit absolut lebensnotwendig. Sie helfen in erster Linie der Verdauung. Eine gesunde Verdauung setzt für unseren Körper eine ganze Kettenreaktion in Gang. Leider sind in vielen, angeblich so gesunden Gemüsesorten die Bitterstoffe längst herausgezüchtet. Wir haben verlernt, Bitterstoffe zu mögen, und diese veränderten Gemüse sind für unsere Verdauung längst nicht mehr so wertvoll. Insgesamt kennen wir 5 verschiedene Geschmacksrichtungen (Süß – Sauer – Salzig – Bitter – Fleischig) Wir nehmen sie wahr durch Rezeptoren. Für Bitter haben wir etwa 60 Rezeptoren für Süß hingegen nur 3! Nur schon dies zeigt, wie wichtig Bitterstoffe sind.

- Sie regen die gesamte Verdauung und die Produktion der Verdauungssäfte an.
- Bitterstoffe wirken sich heilsam auf Leber, Gallenblase, Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm aus. Gerade bei Magenstörungen bringen Bitterstoffe das sehr saure Milieu im Magen wieder ins Gleichgewicht.
- Bitterstoffe stärken direkt über den Dünndarm unser Immunsystem - → Man kann sagen: Gute Verdauung = starkes Immunsystem! (80 % unseres Immunsystems funktioniert direkt über den Darm!
- Bitterstoffe regulieren direkt unsere Verdauung und helfen bei verschiedenen Verdauungsstörungen und schützen vor Giftstoffen.
- Die Bitterstoffe sorgen über die verstärkte Produktion von Verdauungssäften und Insulin, dass einzelne Stoffe (z.B. Vitamin B12, Eisen und weitere) besser aufgenommen werden können.
- Bitterstoffe helfen, das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper ausgeglichen zu halten.

- Auch sorgen sie für ausgeglichene Blutdruckwerte und entlasten damit das Herz- und Kreislaufsystem.
- Unser Gehirn und die Neuronen arbeiten mit Bitterstoffen und reagieren unmittelbar auf Mangel deren Botenstoffe.
- Ausreichende Bitterstoffe beugen damit verschiedenen Demenzkrankheiten vor.
- Auch Diabetes Typ II als metabolisches Syndrom kann mit Bitterstoffen behandelt werden.
- Bitterstoffe stärken das gesamte Bindegewebe.
- Bitterstoffe sind ein Anti Aging Mittel und entgiften den Körper.

**→ Dies kurze Zusammenstellung zeigt die grosse Bedeutung der Bitterstoffe für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.**

Es ist aber auch wichtig, Bitterstoffe in richtiger Dosierung einzunehmen. Eine Überdosis Bitterstoffe führt zu Erbrechen. Bitter signalisiert dem Körper «es ist genug» - hör auf mit Essen! Bitterstoffe sättigen viel mehr als Saures und Salziges (Salznüsschen könnte man immer essen!)

Der Grad an Bitter kann gemessen werden, indem man einen Bitterstoff mit Wasser verdünnt, bis man in der Verdünnung den Geschmack «Bitter» nicht mehr feststellen kann. So muss man 1 gr. des Bitterstoffes vom gelben Enzian mit 58000 Liter Wasser verdünnen, bis das Wasser nicht mehr bitter schmeckt. Erstaunlich! Die Bitterstoffe kann man chemisch in 5 verschiedene Gruppen einteilen. Das soll aber hier nicht das Thema sein. Zum Glück schenkt uns die Natur eine Reihe hervorragender Pflanzen mit viel Bitterstoffen, die als Salat oder als Gemüse gekocht unsere Ernährung bereichern.

Im Frühling kann man mit jungen Löwenzahl- oder Scharbocksblättern einen feinen Salat noch attraktiver – vor allem gesünder machen. Solcher Salat gibt unserem Körper einen starken Gesundheitsimpuls!

**Nahrungsmittel mit Bitterstoffen:** Da gibt es eine ganze Liste von einheimischen und fremden Nahrungsmitteln:

Artischocke – Kurkuma – Grüner Tee – Kamille – Wermut – Ingwer – Liebstöckl - Chicorée – Rosenkohl – Catalonia - Endiviesalat – schwarze Biere und viele weitere.

Catalonia möchte ich kurz vorstellen: Sie ist in Italien gut bekannt, wächst auch bei uns hervorragend. Mit ihr kann man feine Pastagerichte zaubern: Maccaroni – in Olivenöl zu kleinen Stücken geschnittene Catalonia kurz dünsten und mit frischen Kräutern würzen – die Maccaroni dazugeben – mit Rahm abschmecken und geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskerne

darüber streuen und so auf einen Teller anrichten – en Guete!

Ist man trotzdem einmal von einer Magen- oder Verdauungsstörung betroffen, dann gibt es ja noch den Enzianschnaps – dafür nicht die schlechteste Wahl!

Es gibt aber auch Bitterstoffe als Nahrungsergänzungsmittel oder zum Einsatz bei bestimmten Situationen. Bekannt ist das Heidelberger Kräuterpulver. Bitterstern, ein



anderes Produkt, reguliert den ganzen Verdauungsvorgang, vor allem wenn er durch die Einnahme von Antibiotika aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Bitterstoffe helfen aber auch unserer Psyche: wer eine bittere Erfahrung macht, lernt daraus, indem ein heilsamer Prozess in Gang gesetzt wird. Eine Redewendung sagt «Wermut bekämpft Schwermut».

**Fazit: Bitterstoffe wirken ganzheitlich und sorgen für ein ausgewogenes Gleichgewicht in Körper und Psyche. Bitterstoffe sind unverzichtbar für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.**

Herbert Schrepfer

## SES 24 und SES 26 – zwei meiner Lieblings SES

Martin ist ein Mann, ca. 55 Jahre alt – gute Position – Familie mit zwei Töchtern - Einfamilienhaus  
In meinem Büchlein «**SES Geschichten**» schreiben alle SES in der Ich-Form, was sie für Martin bedeuten und wie sie ihn unterstützen.

### SES Geschichten

#### SES 24

#### Ich bin der Friedensstifter und harmonisiere Chaos



Noch einmal steigt die Energie vom SES 23 am Rücken hinab zu den Füßen zu mir. Mein Platz ist die Mulde beim kleinen Zeh. Bei mir wechselt die Energie in den fünften Kreislauf und steigt wieder auf zum nächsten SES. Wenn beide SES 23 offen sind, dann fließt viel Energie zu mir. Dann schenke ich Martin vollständigen Frieden im Körper und in der Seele. Martin wächst zu einem immer reiferen Menschen heran mit einem tiefen Verständnis für die Zusammenhänge des Lebens. Er lebt Liebe und Verständnis für sich und seine Mitmenschen, kann ihnen gütig und gelassen begegnen. Dies ist sein Geheimnis: er lebt seine innere Weisheit nach aussen sichtbar. Er spürt, dass nicht er die Menschen und die Welt verändern muss, sondern nur seine Art und Weise, wie er

ihnen und den Dingen um ihn herum begegnet. Wut und Rachegefühle lösen sich auf, indem ich die Gallenblase harmonisiere. Solange Martin gelassen ist, kann ihm nicht „die Galle hochkommen vor Wut“ wie eine Redewendung besagt. Martin beginnt Situationen, die ihn Wut, Leid und Schmerz erleben liessen, anders zu betrachten und zu verstehen. Auch in solchen Situationen liegt ein tieferer Sinn verborgen. Ihn zu erkennen, hilft ihm eine schwierige Situation anzunehmen und daran zu wachsen. Der 5. Kreislauf ist eng mit dem Herzen, der darin wohnenden allumfassenden, reinen Liebe und dem individuellen Feuer verbunden. Ich helfe Martin, sein Gleichgewicht auf allen Ebenen und seine Mitte wieder zu finden. Damit wird Erschöpfung abgelöst von neuer Lebensenergie, neuem Mut und neuer Perspektive. Wenn ich ganz offen bin, fließt die Energie hinauf Richtung Herz.

**SES Geschichten****SES 26****Ich vervollständige alles, was war, ist und sein wird**

Von SES 1 bis zu mir hat die Energie in Martins Körper in fünf Kreisläufen einen langen Weg zurückgelegt. Mein Ort liegt etwas hinter der Achselhöhle und damit nahe beim Herzen, bzw. dem Herzmeridian. Von mir aus fließt die Energie wieder zurück in den

sechsten Kreislauf, wo sie von der universellen Lichtenergie der 7. Tiefe gespiesen wird.

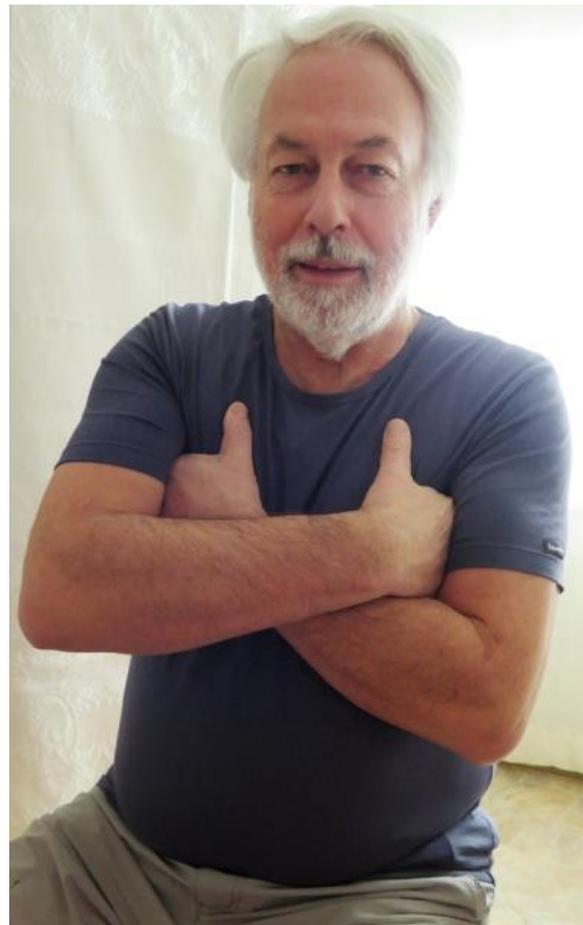
Ich schenke Martin die Erkenntnis, dass alles Leben eins und doch mit allem im Universum verbunden ist. Es gibt in Martins Leben immer wieder Augenblicke, wo er diese Verbundenheit spürt. Daher gebe ich ihm den Rat, auf seine Gedanken und Worte (auch sie sind reine Energie) zu achten. Sie gelangen wie alles Wissen in die morphogenetischen Felder und stehen damit allen Lebewesen zur Verfügung. Wenn Martin schlechte Gedanken gegen eine andere Person hegt, gelangen sie via solche Felder in Resonanz und können wieder auf ihn zurückfallen. Auf dieser Grundlage funktioniert ja auch die Opfer-Täter-Beziehung, die oft weit in frühere Leben zurückreichen kann. Es sind aber vor allem die wunderbaren Momente, die ihn erfahren lassen, wie herrlich und grenzenlos das Leben ist. In einem solchen Augenblick erinnert sich Martin an dieses herrlich strahlende Licht, das seine Seele schon kennt. Das sind die Highlights, die sich spontan einstellen, die Martin so viel Kraft und Energie bringen (z.B. wenn er sich im Konzertsaal vollständig im Klang seiner Lieblingsmusik verliert und sich ein unbeschreibliches Glücksgefühl einstellt – oder wenn er auf einem Berggipfel den schönsten Sonnenaufgang in seinem Leben genießt – oder er sitzt träumend im warmen, weichen Sand am Meeresstrand und kann sich nicht genug satt sehen am Farbenspiel des Sonnenuntergangs). Martin erkennt dann, dass Licht und Universum vollkommen und grenzenlos sind und uneingeschränkt allen Lebewesen zur Verfügung stehen, und dass alle Lebewesen mit

dem Göttlichen und dem Universum immer verbunden sind und bleiben. Alle Lebewesen und auch er! sind ein Teil dieses Universum, dieser einen und einzigartigen Welt.

Auch auf der körperlichen Ebene helfen wir ihm, wenn ihn Schmerzen im Arm plagen, oder wenn er nachts mit tauben Fingern aufwacht. Diese Etikette ist bekannt unter dem Namen Karpaltunnelsyndrom. Ich unterstütze auch den Fluss der Lymphe, vor allem im Bereich der Brustebene.

Wenn Martin uns beide gleichzeitig strömt, umarmt er sich und sein Leben. Dieses Bild heisst im Jin Shin Jyutsu „Die Grosse Umarmung“. Wir beide SES 26 sind dann eine ganz offene Verbindung zum Hauptzentralstrom des 6. Kreislaufs. Zusammen mit den 36 bewussten Atemzügen ist Martin stark verbunden mit dem Licht und dem Universum. Er spürt in sich einen tiefen Frieden und die unendliche Kraft der Liebe in seinem Herzen.

Die Grosse Umarmung verbindet ihn mit der



unerschöpflichen, kosmischen Quelle. Wenn ihm in einem Moment Energie fehlt, dann kennt er das Rezept – nur sich Zeit nehmen und es tun, das muss er selbst. Unsere enge Verbindung mit Arm und Hand und zur 6. Tiefe gibt ihm noch eine weitere, ebenso wirksame, aber vielleicht etwas diskretere Variante in die Hand. Martin kann nacheinander beide Handinnenflächen strömen.

Wenn er abends etwas erschöpft vom langen Arbeitstag im Zug nach Hause sitzt, hält er manchmal seine Handinnenflächen. Ein wunderbarer Friede, innere Ruhe kehren zurück. Erfrischt kommt er zuhause an und umarmt mit einem Lächeln seine Frau Monika und küsst sanft ihre Lippen.

## SES Geschichten

### SES 26

#### Ein Schlusswort

Lieber Martin

Bitte erlaube mir im Namen aller SES ein kurzes Schlusswort!

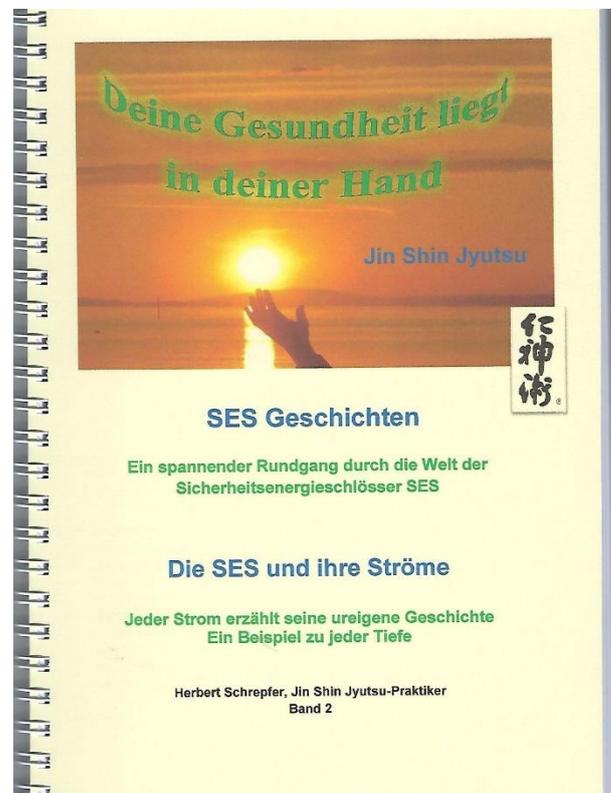
Meine 25 Partner und ich haben sich nun dir vorgestellt, und du hast eine Menge über uns und unsere Aufgaben erfahren. Wir alle sind ein Teil von einem grossen Netzwerk, vergleichbar der Wasserversorgung in einer Gemeinde. Wir arbeiten fein aufeinander abgestimmt in jedem Augenblick deines Lebens auf wunderbare Weise zusammen und sorgen in deinem Körper, in deinem Geist und in deiner Seele für Gesundheit, Harmonie und Entwicklung. Dank uns kann die Energie, die durch alle Schichten deines Wesens zirkuliert, nicht stagnieren. Sie muss fließen können. Sie erneuert sich immer wieder und sucht sich in deinem Wesen ihren Weg. So bleibst du immer verbunden mit der Quelle, dem Licht der 7. Tiefe. In jedem Augenblick deines Lebens fliesst die Energie so, dass sich für dich das bestmögliche Gleichgewicht ergibt. Dies gehört zum göttlichen Plan des Lebens – eine Erkenntnis, die schon der berühmte Arzt Paracelsus kannte. Es war schon vor und während deiner physischen Geburt so und wird auch wieder sein, wenn du die Erde verlassen musst. Unser Netzwerk für deine Energie ist wirklich ein ganz grosses, wenn auch unsichtbares Wunder. Wir wünschen uns, dass du mit uns achtsam umgehst. Dafür schenken wir dir Harmonie und Gesundheit. Wir sind aber auch deine treuen Begleiter, wenn es einmal nicht ganz ruhig läuft in deinem Leben, und wir erlauben uns, dich vor Gefahren und Fehlentwicklungen zu warnen. Diese Warnungen sind am Anfang sehr subtil. Werden sie nicht beachtet und erkannt, müssen wir in angemessener Weise zu stärkeren Mitteln greifen. Dies sind dann schon deutlich spürbare Disharmonien in deinem Körper oder deiner Psyche, die sich zu einer Etikette weiterentwickeln, die du dann nicht mehr ignorieren kannst. Bei vielen Menschen ist dies einfach notwendig, damit sie innehalten und beginnen, darüber nachzudenken, was sie in ihrem

Leben vielleicht ändern sollten. Nachdem du uns ja kennen gelernt hast und weisst, dass wir deine Freunde sind, hoffen wir einfach, dass du unsere Botschaften erkennst und dein Leben so gestaltest, dass wir dich nicht mit dem drastischen Mittel von Etiketten zwingen müssen, die notwendigen Änderungen in deinem Leben an die Hand zu nehmen.

**Wir wünschen dir und allen Menschen ein glückliches, harmonisches Leben in Gesundheit und Liebe, und im Einklang mit dem Plan, den die Seele für ihr Leben hier auf Erden erfüllen möchte.**

**Om lokah samastah sukino bavantu –  
Möge es allen Wesen in allen Welten gut  
gehen!**

Dein SES 26



**Diesen grossen Wunsch von SES 26 möchte ich gerne mit einem grossen Dank als mein persönlicher Wunsch an alle Leserinnen und Leser weitergeben.**

H. Schrepfer

## Ström Tipp: SES 24 und SES 26 in der Selbsthilfe

Die grosse Umarmung kann als Einstimmung immer jedem Ström Tipp vorangestellt werden.



Diagonal  
L re 26 R li 24  
Umgekehrt auf der anderen Seite



Gleiche Seite  
R li 26 L li 24  
Umgekehrt auf der anderen Seite



Beide SES 24 gleichzeitig  
Beide SES 26 gleichzeitig  
→ Grosse Umarmung

### Kurse

**5 Tageskurs mit Mona Harris → online**

**23. - 25.9. Teil 1 und 7. - 9.10. Teil 2**

**Kontakt und Anmeldung:** Susanne Bott, [info@jsj-stgt.de](mailto:info@jsj-stgt.de)

Abmeldung vom NL unter: [kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch) oder [info@inshinjyutsu.ch](mailto:info@inshinjyutsu.ch)

**Idee und Auftrag** Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

**Initiative** Spurgruppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert

**Abschieds- Newsletter** NL Spezial Nr 26

**Inhalt, Gestaltung** Herbert Schrepfer

**Fotos** Herbert Schrepfer, Petra Gellhaus Schrepfer

**Redaktion, Layout, Versand** Herbert Schrepfer

Wann der Newsletter (Spezial) 27 erscheint, ist noch offen. Er wird vom neuen NL-Team gestaltet.