

Themenkurs 27. – 29.9. 2024:
**Depression, Angst, Gedächtnis: Jin Shin Jyutsu und
mentale Gesundheit**

mit

Iole Lebensztain

(englisch mit deutscher Übersetzung)



Iole Lebensztain wurde in der Stadt São Paulo, Brasilien, geboren. Sie hat einen medizinischen Abschluss von der Universität von São Paulo (USP) mit einer Facharztausbildung in Pädiatrie.

Sie lernte Jin Shin Jyutsu® 1990 kennen und ist seit 1998 Ausbilderin. In ihrer Praxis in Vila Madalena, in São Paulo (SP), wendet sie Jin Shin Jyutsu an und ist vom Mary Burmeister Jin Shin Jyutsu Institute (USA) zertifiziert und autorisiert, die Praxis in Brasilien und auf der ganzen Welt zu lehren, indem sie persönliche Kurse und Seminare gibt und online unterrichtet.

Seit 2014 ist sie Autorin und Koordinatorin des "Jin Shin Jyutsu Professional Practitioner Course", der vom Mary Burmeister Jin Shin Jyutsu Institute in Partnerschaft mit dem Atlantic Health System über das Morristown Medical Center, New Jersey (USA), angeboten wird.

Sie ist die Autorin des Buches "Jin Shin Jyutsu Handbook - For a Lifetime of Learning", das 2020 in englischer Sprache erschienen ist. Das Buch macht die wichtigsten Konzepte und Grundlagen von Jin Shin Jyutsu für SchülerInnen und Praktizierende der Technik zugänglich und wird bald auch auf Portugiesisch erhältlich sein.

Depressionen, Ängste, Gedächtnis: Jin Shin Jyutsu und geistige Gesundheit.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leben weltweit 264 Millionen Menschen mit Angststörungen. Darüber hinaus berichtet die European Depression Association, dass 25 % der Europäer irgendwann in ihrem Leben an einer Depression leiden werden. Angesichts dieser erschütternden Zahlen ist es klar, dass das Verständnis und die Behandlung der psychischen Gesundheit von entscheidender Bedeutung sind.

Wir freuen uns, Jin Shin Jyutsu-Schüler und -Praktizierende zu einem transformativen 3-Tages-Kurs einzuladen, der sich mit der Schnittstelle von Jin Shin Jyutsu und geistiger Gesundheit befasst, mit besonderem Schwerpunkt auf Angst, Depression und Gedächtnis. Unter der Leitung der zertifizierten Jin Shin Jyutsu-Lehrerin Iole Lebensztajn vermittelt dieser Kurs fundiertes Wissen und praktische Techniken zur Unterstützung des psychischen Wohlbefindens.

Tag 1: Ängste verstehen und angehen

Was sind Ängste? Lerne die Symptome und den Unterschied zwischen hilfreicher und schädlicher Angst kennen.

Ursachen und Arten: Erforsche die verschiedenen Ursachen und Arten von Angstzuständen.

Involvierte Tiefen: Verstehe, welche Tiefen an der Angst beteiligt sind.

JSJ-Praxis: Anwenden und Empfangen von Strömen, die bei Menschen mit Angstzuständen anzuwenden sind.

Selbsthilfe-Praktiken: Lerne Selbsthilfepraktiken aus dem Jin Shin Jyutsu kennen, um Ängste zu bewältigen und zu lindern.

Tag 2: Depressionen verstehen und harmonisieren mit Jin Shin Jyutsu

Verstehen von Depressionen: Unterscheide zwischen Depression, Traurigkeit und Kummer.

Ursachen und Perspektiven: Die Ursachen von Depressionen verstehen und sie durch die Linse des Jin Shin Jyutsu betrachten.

Sich selbst und anderen helfen: Lerne und übe, wie du Jin Shin Jyutsu anwenden kannst, um dich selbst und andere im Umgang mit Depressionen zu unterstützen.

Tag 3: Ein gesundes Gedächtnis durch Jin Shin Jyutsu fördern

Gedächtnisfunktionen: Erforsche die grundlegenden Aspekte des Gedächtnisses und wie es funktioniert.

Faktoren, die das Gedächtnis beeinflussen: Erkenne Faktoren, die das Gedächtnis verbessern oder beeinträchtigen.

JSJ für das Gedächtnis: Entdecke, wie Jin Shin Jyutsu dazu beitragen kann, ein gesundes Gedächtnis zu fördern, indem es hilft, notwendige Informationen zu behalten und schmerzhaftes Erinnerungen aus der Vergangenheit loszulassen.

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!

Wann: 27. – 29. September 2024

Kurszeiten: Freitag bis Sonntag 09.00 Uhr - ca. 18.00 Uhr. Mittagspause ca. 1 ½ Std. Einchecken am ersten Tag bereits ab 08.00 Uhr möglich.

Kursort: **Siedlungslokal In Böden 47, 8046 Zürich**

Mittagessen: Es besteht die Möglichkeit, das Essen im Migros-Restaurant einzunehmen oder in diversen naheliegenden Restaurants. Verschiedene Lebensmittelläden sind ebenfalls in der Nähe vorhanden.

Bitte mitbringen: Papier, Farbstifte, ev. Decke. Bitte bequeme Kleidung tragen und Textbücher nicht vergessen.

Liegen: Wir brauchen noch zusätzliche Behandlungsliegen, wem es möglich ist eine mitzunehmen, bitten wir dies, uns auf dem Anmeldetalon mitzuteilen.

Kursbetrag: 690 CHF, Mit der Anzahlung von 200 CHF ist dein Platz definitiv reserviert. Die gesamte Kursgebühr ist bis spätestens 13. September 2024 zu überweisen.

Die Anzahlungsgebühr resp. den Kursbetrag bitte auf das PC-Konto. 87-404547-3, Benno Peter, 8046 Zürich, überweisen, mit Betreff: **JSJ Themenkurs 27.9.-29.9.24 (IBAN CH67 0900 0000 8740 4547 3, BIC POFICHBEXXX)**. Wenn möglich bitte gebührenfrei einzahlen. Vielen Dank.

Stornobedingungen: Bei Absage der Kursteilnahme ab 30 Tage vor Kursbeginn werden max. 200 CHF der Kursgebühr einbehalten. Bei einer Absage ab 48 Stunden vor Kursbeginn wird der gesamte Betrag einbehalten. Wenn ein Lehrer absagen muss, wird nur die Anzahlung/Kursgebühr erstattet. Für weitere Kosten (Hotel/Reise) kommt Jin Shin Jyutsu Spirit Mind and Body nicht auf.

Anmeldetalon

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Jin Shin Jyutsu Themenkurs mit Iole Lebenszjain in Zürich vom **27. - 29. September 2024** an. Kurskosten: 690 CHF

Die Anzahlung von. 200.- CHF habe ich bereits auf das PC-K 87-404547-3, Benno Peter, Viva Gesundheitspraxis, 8046 Zürich Betreff: **JSJ Themenkurs 27.9.-29.9.24 (IBAN CH67 0900 0000 8740 4547 3, BIC POFICHBEXXX)** überwiesen. **Wenn möglich bitte gebührenfrei einzahlen.** Vielen Dank. Restbetrag bitte bis **spätestens 13. September 2024** einbezahlen.

- Wegbeschreibung erwünscht
- Ich kann eine Behandlungsliege mitnehmen.
- Ich komme mit dem Auto. Ich komme mit den ÖV.
- Ich kann eine Übernachtungsmöglichkeit anbieten.

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

E-mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Übernachtungsmöglichkeiten

Hotel Kronenhof Zürich-Affoltern (S6 ab Bahnhof Zürich), ca. 10 Minuten vom Kursort entfernt (zu Fuss)

Wehntalerstrasse 551, 8046 Zürich

Tel. 0041 43 299 20 30 www.hotel-kronenhof.ch

EZ, 115 CHF/DZ, Fr. 125.- (Preise ohne Frühstück)

Frühstück: 19 CHF, Alternative: Migros-Restaurant im Einkaufszentrum Zürich-Affoltern, wenige Minuten entfernt.

Bei Anmeldung bitte Codewort **Viva Gesundheitspraxis** angeben.

Hotel Ibis (Oerlikon) ca. 15-20 Minuten vom Kursort entfernt (mit Bus)

Heidi-Abel-Weg 5, 8050 Zürich

Tel. 0041 44 307 47 00 www.ibis.com

EZ/DZ 126 CHF

Weitere Hotels findet Ihr unter: www.zurichtourism.com

oder Bed & Breakfast unter: www.bnb.ch.