



Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER

Spezial 12

25. Juni 2020

Sei das Fallenlassen
deiner Schultern.
SEI DAS LÄCHELN.



Foto: H. Schrepfer

Liebe JSJ Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Bleiben Sie zuhause, bitte! – Homeoffice –
My home is my castle.

Rückblickend zeigt uns das Corona-Virus wie wichtig unser Zuhause für uns ist, was es uns bedeutet und was es uns wert ist.

Unser Körper ist der Tempel der Seele. Sie muss sich für ihre Entwicklung darin wohlfühlen können. Unser Daheim ist der Wohnort unseres Körpers, bzw. unseres ganzen Wesens. Hier verbringen wir sehr viel Zeit unseres Lebens. Da möchten wir uns wohlfühlen. Da spielt sich der vermutlich wichtigste Teil unseres Lebens ab. Da verbringen wir die Nacht - schlafen. Unser Daheim ist der Ort unseres Rückzugs. Da geniessen wir, empfangen Besuch von Familie und Freunden. Da konsumieren wir Unterhaltung am TV, mit Lesen und Informieren und holen uns so die Welt von draussen ins eigene Wohnzimmer. In unser Daheim ziehen wir uns zurück mit einer Grippe oder eben auch mit Covid19, wenn wir eine Quarantäne auf uns nehmen müssen. Im eigenen Daheim arbeiten wir im Home-Office, freuen uns, die spielenden und herumtollenden Kinder zu erleben. In unserem Zuhause zelebrieren wir unsere Liebe, leben unsere Partnerschaft – oder geniessen als Single das Zuhause als unsere persönliche Oase.

Hätten wir ohne Corona uns so klar vor Augen geführt, wie bedeutungsvoll unser Zuhause für uns ist? – Wohl kaum! Vorher kam man einfach heim – von der Arbeit, von der Schule, vom Einkaufen, vom Fitnesstraining, Corona schärfte auch unseren Blick und unser Empfinden, was ein Zuhause gemütlich macht und die Stimmung vermittelt, die uns alles schenkt, wonach wir uns immer wieder sehnen. Stimmung erzeugen oft die kleinen Dinge, die wir lieben: ein Bild, ein Teppich, unsere Lieblingstasse, ..., am Esstisch gemütlich «höckeln» und diskutieren.

Wenn Corona uns etwas lehrt, ist es, dass wir unser Zuhause bewusster als unseren ganz persönlichen Ort entdecken und wahrnehmen – so wie wir mit Strömen unseren Körper achtsamer wahrnehmen, indem wir ihn berühren, und damit uns als ganzheitliches Wesen pflegen und lieben.

In eigener Sache

Spätestens ab 1. Juli sind wieder alle Grenzen offen, und die Sommerferien stehen vor der Tür. Wir werden wieder zunehmend Flugzeuge und ihre Kondensstreifen am Himmel beobachten. Für viele Menschen bedeutet dies, eine neue Balance zu finden zwischen Zuhause und der Sehnsucht nach Ferne, nach neuen Ufern, neuen Erlebnissen, wo wir Abstand gewinnen, auftanken und neue Erfahrungen erleben dürfen.

Daher ist es nun Zeit, auch unseren Spezial Newsletter den neuen Zeiten anzupassen. Wir möchten Sie weiterhin begleiten und daran erinnern, dass Ihr zu Hause gepflegt werden möchte, auch wenn der Alltag wieder mehr und mehr über uns hereinbricht. Schnell ist dann keine Zeit mehr für das Innehalten, die Oase zu Hause zu geniessen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Deshalb wird es diesen Spezial Newsletter weiterhin geben, aber er wird bis auf weiteres einmal im Monat erscheinen. Die Spurgruppe mit Anja, Esther, Ruth und Herbert dankt allen Leserinnen und Lesern für das grosse Interesse, die vielen Feedbacks und die Worte der Dankbarkeit. Sie haben uns motiviert, diese Strömtipps, die so unkompliziert durchs Leben begleiten, weiter zu führen.

Gleichzeitig hat die Spurgruppen immer noch den Auftrag vom Praktiker Treffen 2019, die Gründung von JSJ Schweiz vorzubereiten. Und wir waren parat, um im März diesen Schritt zu tun. Doch dann kam alles anders. Nun haben wir über das „Wann“ diskutiert und wir möchten der Herausforderung der neuen Zeit gerecht werden. In der zweiten Jahreshälfte sind so viele Menschen damit beschäftigt das neue Normal und damit die neue Balance zu finden, dass wir uns entschieden haben da nicht mit einem Termin hinein zu „stressen“. Ausatmen, Loslassen, Spüren... was ist stimmig. Und so haben wir uns für den neuen Termin am 21. März 2021 entschieden. Genau ein Jahr nach dem ursprünglich geplanten Zeitpunkt. Wir werden Sie frühzeitig darüber informieren, aber reservieren Sie sich doch schon mal den Termin.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern einen wunderschönen Sommer - geniessen Sie, was uns die neugewonnene Freiheit ermöglicht und vor allem - **Bleiben Sie gesund!**

Strömtipp: Der diagonale Vermittlerstrom und Mudra 6

Die grosse Umarmung kann als Einstimmung immer jedem Strömtipp vorangestellt werden.

Wir strömen jeden Abend um 21 Uhr

Linker und rechter Strom: SES 3, Ring aus Daumen und Ringfinger, beide SES 1 (Knie zusammen) –

Mudra 6: Daumen auf Ringfingernagel



Der diagonale Vermittler Strom schenkt uns innere Harmonie und Balance in unserem Wesen, indem er linke und rechte Körperseite ausgleicht und dafür sorgt, dass alle Ströme in ihren vorgesehenen Bahnen im Körper fließen.

Im Liegen ist dieser Strom sehr bequem auszuführen und ein perfekter Helfer für gesunden Schlaf.

Mudra 6 harmonisiert unsere emotionale Befindlichkeit und unterstützt vor allem unseren Atem.

WE ARE ONE – Termine gibt es bis 2. Juli unter <https://www.jinshinjyutsu.de/de/weareonewebinare/>
In Europa läuft wieder das normale Kursprogramm an. Bitte informiert euch selbst!
Links: <https://www.jinshinjyutsu.de> und <https://www.jinshinjyutsu.com>

Abmeldung vom NL unter: kontakt@lebens-oase.ch oder info@inshinjyutsu.ch

Idee und Auftrag Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen
Initiative und Begleitung Spurgruppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert

Inhalt, Gestaltung Herbert Schrepfer, Katrin Leuch, Anja Moeckli
Fotos P. Gellhaus, Herbert Schrepfer, Anja Moeckli
Redaktion, Layout, Versand Herbert Schrepfer
Der Newsletter Spezial 13 erscheint voraussichtlich Mitte Juli, NL Sp 14 Mitte August