



Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER

Ausgabe Nr. 21 2/2018
Juni 2018



Sonnenuntergang auf Kos, Juni 2018
Foto Herbert Schrepfer

Nachgedacht

Sauerstoff und das Feuer Seite 2

Sommersonnenwende Seite 4

Berichte

13. Schweizer Praktiker Treffen in Appenzell
am Samstag, 24. März 2018 Seite 5

Erwartungen an das Schweizer Praktikertreffen
Verein JSJ Ostschweiz Seite 7

Anatomiekurs Seite 8

Die Physio-Philosophie der 26 SES Seite 9

Strömtipps für die 5. Tiefe Seite 10

Aus dem Buch von Tina Stümpfig-Rüdissler

Strömerfahrung Seite 10

Hühner mögen das Strömen – eine spannende
Erfahrung

Kurs: Strömen für Tiere Seite 10

Information zum Datenschutz Seite 12

Am 25.5.2018 trat in der EU ein neues

Datenschutzgesetz in Kraft – eine Kurzinformation

Buchbesprechungen Seite 11

Jin Shin Jyutsu Heilströmen für Resilienz und
Lebensfreude - Tina Stümpfig-Rüdissler

Heilung im Licht - Anita Morjani

Kurse und Veranstaltungen Seite 12

Kurz notiert Seite 12

SEI DAS LICHT DAS DU BIST

Mary Burmeister

Zum Newsletter Seite 13

Idee und Auftrag

Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

Beiträge von

Brigitte Spälti, Esther Matter, Manuela Streule, Iva
Herzmann, Herbert Schrepfer,
Einen herzlichen Dank an die Autoren

Redaktion

Herbert Schrepfer, Iva Herzmann
Layout & Versand Herbert Schrepfer

Der nächste Newsletter erscheint Anfang
September: Wir freuen uns auf eure Beiträge!

Hintergrundthema

Sauerstoff – der Stoff, der Leben auf der Erde ermöglicht und das Feuer nährt

Am Anfang war die Erde wüst und leer – so steht es in der Bibel geschrieben. Entstanden aus den Resten des Sternennebels, welcher unsere Sonne hervorbrachte, war auch die Erde eine Feuerkugel. Allmählich kühlte sie sich ab und es entstanden



die Erdkruste, die Ozeane und die Atmosphäre mit Sauerstoff. Heute noch zeugen die Vulkane rings um den Erdball vom feurig heissen Erdinnern mit dem glühend heissen Magma. Immer wieder brechen Vulkane aus und verändern die Erde. Jetzt gerade aktuell ist der Vulkan Kilaulea auf



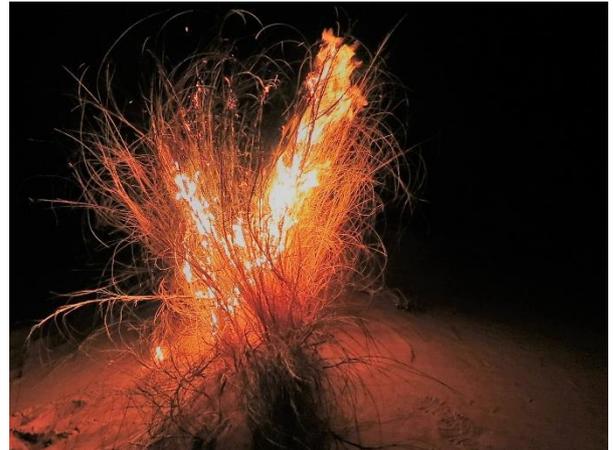
Hawaii sehr aktiv. Die Göttin Pele weint glühend heisse Tränen. Damit gestaltet sie neues Land, zerstört aber auch paradiesische Landschaften, die sie mit glühender Lava zudeckt.

Ohne Sauerstoff gibt es aber kein Feuer. Beinahe unvorstellbar – aber auf dem Mond könnten wir kein Feuer entfachen, weil Sauerstoff fehlt. Wie auf dem Mond kein Feuer, gibt es ohne Sauerstoff auf der Erde kein Leben.

Die Entdeckung und Nutzung des Feuers durch die Menschen war vermutlich einer der grössten Entwicklungsschritte der Menschheit. So äusserte sich Erzbischof Michael Curry aus Chigago in seiner temperamentvollen und eindrücklichen Predigt an der Hochzeit von Prinz Harry und Meghan. Feuer stand auch am Ursprung des Lebens, Feuer ermöglichte erst die Entwicklung der Menschheit. Ohne Feuer hätte es keine Bronzezeit, keine Eisenzeit gegeben – ohne Feuer gäbe es heute keinen Stahl. Mit dem Feuer lernten die Menschen ihre Nahrung anders zuzubereiten – Feuer leistet damit (auch in moderner transformierter Form, z.B. mit dem Glaskeramikherd) einen grossen Beitrag zur Gesundheit der Menschen. Feuer ist in transformierter Form die Grundlage von vielen Dingen, die aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sind. Feuer ist für uns Menschen auch die Grundlage für Wärme und Licht, die ein

bebagliches Zuhause schaffen. Feuer sorgte schon in den Höhlen der Steinzeitmenschen für Wärme und Licht.

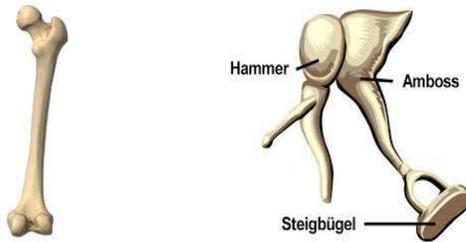
Feuer ist eine grosse Kraft. Sie wirkt so, dass sie die Struktur und Form von Materie schnell verändert. Sie zerlegt über einen Wechsel des Aggregatzustandes selbst Gesteine, Metalle – alle Stoffe - in die atomaren Bestandteile und ermöglicht diesen, sich wieder neu zusammensetzen.



Wenn wir die Flammen eines Feuers betrachten, berührt dies immer auch unser Herz. Bleiben wir auf der Verstandesebene und überlegen, was eigentlich in den Flammen genau vor sich geht, dann wissen das nicht einmal die Wissenschaftler so genau - die Rede ist dann von «Chaosphysik». Decken wir die Flammen einer Kerze mit einem Deckel zu, erlischt sie nach kurzer Zeit. Ihr stand kein Sauerstoff mehr zur Verfügung, der die Flamme nährt. Dies gilt in letzter Konsequenz auch für uns Menschen. Ohne Sauerstoffzufuhr sterben wir innert weniger Minuten. Oft ist aber den Menschen nicht bewusst, dass ihre Zellen über jahrelange Zeiträume nicht mit genügend Sauerstoff versorgt werden und sich daher verändern oder gar absterben können. Oft ist dies der Anfang einer Krankheit. Über eine ganze Kette von den Ursachen zur Disharmonie und Etikette – zu einem grossen Gesundheitsprojekt und bis zur Todesursache (z.B. eine Tumorerkrankung) kann der ganze Weg verfolgt werden. Diese Kette beschreibt Christian Schubert in seinem Buch «Was uns krank macht – was uns heilt» auf eindrückliche Weise. Dass Körper Geist und Seele zusammenarbeiten und eine Einheit bilden. Ist ja keine neue Erkenntnis. Dass aber Belastungen, Lebensumstände, unser «Way of life» (z.B. Stress) oft ein Anfangsglied dieser Kette bedeuten und dann erst in weiteren Gliedern in der Folge eine Unterversorgung der Zellen mit O₂ resultiert, ist eine zentrale Erkenntnis. Wir können also nicht nur auf den Körper schauen, sondern müssen immer unser ganzes Leben einbeziehen, wenn wir etwas



verändern möchten. Unser Körper ist aber sehr wichtig – hier können wir sichtbar und wirkungsvoll etwas tun. Wie es Michael Peuser, der berühmte Aloe Vera Forscher, beschreibt, sind offene Kapillaren «das A und O» einer guten O₂ Versorgung der Zellen (siehe NL A 19) Hier hilft uns Mutter Natur mit der wohl am besten erforschten und ältesten Heilpflanze der Welt, der Aloe Vera. Siliziumoxid SiO₂ oder Quarz, Bergkristall, ist der am häufigsten vorkommende Stoff in der Erdkruste. SiO₂ ist auf der Mineralebene eine zentrale Grundlage für unsere Gesundheit. SiO₂ und verschiedene weitere Mineralstoffe bilden die Grundlage für starke Knochen. Knochen gehören im JSJ zur 5.Tiefe. Sie bilden unsere tiefste und härteste Schicht im



Körper. Die ca. 680 einzelnen Knochen unseres Skelettes geben uns die menschliche Form, die grosse Stabilität und gleichzeitig die grosse Beweglichkeit. Der grösste und stärkste Knochen, der Femur, würde die Last eines BMW aushalten, der kleinste Knochen sitzt im Ohr mit nur ca.2 mg. und hilft uns beim Hören. Unsere Knochen erfüllen für unsere Gesundheit vielfältige Aufgaben. So entstehen in den Plattenknochen (z.B. des Beckens) rote Blutkörperchen für den Transport von O₂ von der Lunge in die Zellen. Die Herz- und Dünndarmfunktionsenergie bilden den Energiekreislauf der 5. Tiefe. Das Herz als Motor sorgt dafür, dass unser Blut mit den Erythrozyten den Sauerstoff durch das ganze Adernsystem bis zu den Kapillaren und von diesen bis in die Zellen bringt. Aus dem Dünndarm werden die ebenfalls in den Zellen benötigten Nährstoffe aufgenommen und zu den Zellen transportiert. In den Zellen werden diese Nährstoffe mit Hilfe von O₂ in Energie umgesetzt. Die entstehenden Schlackenstoffe werden dann wieder via Blut zurücktransportiert und in anderen Systemen zur Ausscheidung aufbereitet. Knochen sind auch ein

Ort, wo Leukozyten gebildet werden – sie sind wichtige «Arbeiter» in unserem Immunsystem und spielen damit eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Wir können staunend zur Kenntnis nehmen, wie wunderbar alle Elemente aus der 5.Tiefe heraus in unserem Körper zusammenarbeiten. Wir sind aber nicht unser Körper. Das Feuer als Element der 5.Tiefe beinhaltet auch unser Seelenfeuer, das Feuer im Herzen. Dies ist wohl die stärkste Kraft – nicht nur in unserem Herzen, sondern im ganzen Universum. Es ist die Kraft und das Feuer der Liebe. Das Feuer im Herzen lässt uns lieben – unseren Lebenspartner/ unsere Lebenspartnerin, unsere Eltern, Mitmenschen, Tiere, Pflanzen. Wir lieben aber auch Dinge – wir begeistern uns für Projekte. Unsere Sprache kennt dafür präzise Worte: Feuer und Flamme sein für ein Projekt oder die Gestaltung eines Festes. «Kein Feuer, keine Kohle kann brennen so hiess wie die Liebe» So wird das Feuer der Liebe in einem wunderschönen, altdeutschen Lied besungen. Zuviel Feuer kann uns aber auch verbrennen, verzehren. Auch das erkennen wir als Lebens- und Lernerfahrung: Ist zu viel Feuer – zu viel Begeisterung am Anfang eines Projektes, dann reicht vielleicht nachher bei der Realisierung die Kraft nicht, und es resultiert eine grosse Enttäuschung. Lieben wir einen anderen Menschen bis zur Selbstaufgabe – auch dann verbrennt unsere Liebe.

Liebe ist **die** grosse Schöpferkraft. Der nächste Mensch sind wir uns selber. Daher steht am Ursprung die Liebe zu sich selber. Dann senden wir dieses geheimnisvolle Feuer aus, das uns in den Augen eines anderen Menschen strahlen lässt. Erwidert er dieses Strahlen – dann sagen wir dem Liebe. Ich möchte nochmals auf Michael Currys Worte und Vision zurückkommen: Es ist das Feuer der Liebe, das die Welt zusammenhält und verändert. Wir erleben eine Zeit, wo immer mehr Transparenz, Toleranz, Achtung und Wertschätzung eingefordert wird. Die Entdeckung des Feuers der Liebe ist vielleicht die grösste Errungenschaft unserer Zeit und für die Zukunft der Menschheit. Das Feuer der Liebe verändert die Welt. Die Liebe eines Paares und in der Familie erschafft diese neue Welt. Wenn ein so berühmtes Paar wie Harry und Meghan diese strahlende Liebe zeigen können und 2 Milliarden Menschen rings um die Welt bei der Trauung und dem Versprechen zuschauen – dann verändert dies die Welt. Damit setzen sie ein lichtvolles Zeichen für eine Welt, ohne Hass und Krieg, ohne Hungersnot – für eine Welt des Friedens unter allen Menschen und Völkern.

Quelle Fotos
 Buch die Welt in der wir leben 1956
 Kilaulea 2018 Internet
 Brennender Busch in der Wüste Foto Herbert Schrepfer
 Aloe Vera Foto Herbert Schrepfer
 Femur und Steigbügel Internet



Sommersonnenwende Fest der Sonne, des Feuers und des längsten Tages

Am 21. Juni brennen in Europa alljährlich wieder die Sonnenwendfeuer. Es ist eines der grössten Feste, das sich aus der heidnischen Kultur bis heute erhalten hat. Wenn auch kulturell unterschiedlich gefeiert, erfreut sich die Zusammenkunft an besonderen Plätzen im Freien auch gerade heutzutage wieder grosser Beliebtheit.

Das Fest der Sommersonnenwende hat sehr viele Aspekte und sehr viele Traditionen. Die Sonnenwende war schon in vorchristlicher Zeit ein grosses Fest. Viele alte Megalithenanlagen und die von den Archäologen bezeichneten alten Sternwarten sind nach dem Sonnenstand des 21. Juni ausgerichtet. Das Ritual der Sonnenwende beinhaltet in früheren Zeiten eine zwölftägige Festzeit, die eine ähnliche Vorbereitung (Advent) wie die Zeit vor dem Julfest/Wintersonnenwende darstellte. Man sieht also an diesem Beispiel, dass die Sonnenwenden eine hohe Bedeutung hatten.

Das Leben des Bauern war schon immer vom Wetter abhängig und die Sonnenkraft stellte einen ganz grossen Teil dessen dar. Ohne Sonne gedeiht nichts und schon deshalb wurde die Sonne ausgiebig verehrt. Es gibt somit eine ganze Menge alter Bräuche, die etwas mit der Fruchtbarkeit, Liebe, Freundschaft und dem Gedenken der Ahnen zu tun haben. Hier werden nur drei angemerkt.

Schutzkreis

Der Schutzkreis um die Feuerstelle kann entweder symbolisch umschritten werden oder mit Blüten, Kräutern und Kerzen optisch sichtbar gemacht werden. Meist werden auch die vier Himmelsrichtungen und damit auch die Elemente durch Kerzen oder Fackeln markiert. Ein Kompass ist hierzu hilfreich.

Das Entzünden des Feuers

Das Entzünden des Feuers stellt den eigentlichen Höhepunkt dar. Es wird gefeiert und gleichzeitig innegehalten. Das Symbol für die Sonne, Licht und Wärme wird hiermit dargestellt.

Der Sprung über das Feuer

Der Sprung über das Feuer eine symbolische Handlung. Paare springen gemeinsam über das Feuer und es gilt dabei besonders für die Bekräftigung der Verlobung. Der Sprung soll die Zukunft beider stärken und die Treue beweisen. Beim Sprung gilt aber für jeden, dass er sich hierbei etwas wünschen soll.

Die Sonnenwende ist Anlass, um seine Wünsche zu äussern und seine Untaten zu vergessen. Die Sonnenwende soll auch für uns eine Wende sein in der wir die Missstände vergessen und der Zukunft optimistisch entgegensehen.

Die Johannisnacht

In unmittelbarer Verbindung zur Sommersonnenwende steht heute die sogenannte Johannisnacht am 24. Juni. Dieser Tag ist ein "Übrigbleibsel" der christlichen Einschnitte in heidnische Feste. Zu früherer Zeit wurde das Sonnenwendfeuer auf den 24. Juni verlegt, zu Ehren des Johannes, des Täuflers. Dabei bezieht sich die Kirche auf das Johannisevangelium und versucht dadurch die Bedeutung des Sonnenlaufs zu ersetzen. Die Johannisnacht hat aber auch eine ganz andere Bedeutung: Menschen sammeln in dieser Nacht das Johanniskraut, ein wichtiges Heilmittel, das an Weihern, Seen und Quellen niedergelegt wird.

Iva Herzmann, St. Gallen

Sommersonnenwende

Die Höhe des Lichtes, der Gipfel der Kraft
Es blüht, alles drängt und steht voll im Saft
Ein Feuer der Dankbarkeit lässt uns entzünden
Uns tanzende, singend mit dem Lichte verbinden

Die Frucht ist im Werden, die Erde im Schwange
Das Feuer, es zuckt und es sprühen die Flammen
Ich liebe, ich lasse mir heut` nicht bange
Von der Erde, vom Lichte wir alle abstammen.

Der höchste Punkt wir heute verlassen
Doch wartet so viel, was wir noch nicht fassen.

Jürgen Wagner, 2015

Berichte

Offizielles 13. Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen, 24. März 2018

Der Eingang ins Kapuzinerkloster in Appenzell liegt etwas versteckt in einer Seitengasse - entlang der Klostermauer eine offene Holztür. Dort begrüßen uns aber nicht etwa Kapuzinermönche, sondern 3 charmante Damen, Manuela Streule, Barbara Inauen und Ursi Nägeli. Das Treffen fand im Refektorium des Klosters statt. Manuela begrüßte die Anwesenden und erinnerte an das



gemeinsame Feuer, das für die Kunst des Jin Shin Jyutsu brennt. Barbara berichtet über die wechselvolle Geschichte dieses ehemaligen Klosters. Derzeit wird es genutzt als Asylunterkunft. Das Refektorium war ein Raum, um sich zu stärken, sich aufzubauen und sich zu erquicken. Somit waren wir sicher am richtigen Ort für unser Treffen und durften gespannt sein auf den Tag. Zum ersten Mal nicht dabei war Anja Möckli. Manuela las den Brief vor, mit dem Anja das Treffen begleitete. Anja wies darin nochmals auf das Forum hin, wofür man sich registrieren muss. Ein solches lebt aber nur von der aktiven Mitarbeit seiner Nutzer.

Iva Herzmann bedankt sich für die Organisation und Leitung des Treffens und berichtet über Schwerpunkte des Vereins Jin Shin Jyutsu Ostschweiz, der bereits aus 40 Mitgliedern besteht, wovon 19 aktiv die Homepage nutzen. Im Jahr gibt es 4 Treffen um Erfahrungen auszutauschen oder Themen zu diskutieren. Das zentrale Thema 2018 ist die Erarbeitung eines Jin Shin Jyutsu Berufsbildes.

Es folgen Informationen aus den Ländern.

Schweiz: 2019 gibt Agnes Livi, JSJ Organisatorin im Tessin, ihre wertvolle Aufgabe ab. Somit gibt es immer weniger Organisatoren in der Schweiz. Die Frage wird gestellt, warum die 5-Tageskurse in Österreich so gut besucht sind und bei uns Kurse oft nur mühsam zustande kommen. Am 21. Oktober ist der internationale Tag des JSJ, an dem auch das 100. Geburtsjahr von Mary Burmeister gefeiert wird. Gefragt sind Ideen für Aktivitäten, mit denen ein bewusstes Zeichen gesetzt wird.

In Österreich sind zum 100. Geburtsjahr von Mary Burmeister viele Aktivitäten geplant. Das

Symposium, das 2107 ein grosser Erfolg war, wird 2019 in der Region Innsbruck wieder organisiert. Diesmal wird Burnout und Stress thematisiert untermalt mit interessanten Referaten und Workshops.

In Deutschland wurde ein Fachverband für Jin Shin Jyutsu gegründet. Detaillierte Informationen findet man auf der Homepage www.df-jsj.de.

Ein Thema, das viel zu diskutieren gibt, ist die Preispolitik bei JSJ-Kursen in der Eurozone und in der Schweiz. Marianne Lörcher, Organisatorin im Fürstentum Liechtenstein und die einzige anwesende Organisatorin, erläutert kurz die Fakten aus ihrer Sicht. Kursteilnehmende aus dem Euroraum bezahlen in der CH und im FL weniger als «Einheimische». Dies führt zu Unzufriedenheit. Für viele sind diese Preisunterschiede nicht nachvollziehbar. Die Anwesenden beschliessen nach einer Konsultativabstimmung sich mit einem klar formulierten Text an David Burmeister und die Lehrerschaft zu wenden. Dieses Anliegen nimmt der Verein Jin Shin Jyutsu Ostschweiz zusammen mit Vertretern des Schweizer Praktiker Treffens an die Hand.

Das nächste Schweizer Praktiker Treffen findet am **23. März 2019** statt. Dieses Datum ist gesetzt und es wird gewünscht, dass die Schweizer Organisatoren zusammen mit vielen Praktizierenden daran teilnehmen.

Anschliessend referiert Lydia Manser über das Räuchern.

Nach dem Mittagessen (leckerer kanadischer Buffet) findet nochmals eine Diskussionsrunde statt. Das Interesse an Vernetzung von Jin Shin Jyutsu Praktizierenden ist sehr gross. Es sind 38 Teilnehmende aus 11 deutschsprachigen Kantonen angereist, wovon 18 als Erstteilnehmer dabei waren. Diskutiert werden die Erwartungen an das Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen. Dazu gibt es einen wichtigen Satz: **WIR MÖCHTEN GEHÖRT UND WAHrgENOMMEN WERDEN**. Die Ideen werden auf dem FlipChart gesammelt und nützen sicher dem Team, welches das nächste Treffen organisiert.

In einem 2. Referat bringt uns Roland Inauen das in Appenzell Innerrhoden noch stark verankerte Gebetsheilen näher.

Mit einer Strömrunde wird das interessante Programm im Refektorium des Klosters abgeschlossen. Anschliessend benutzen noch viele Teilnehmende die Einladung von Manuela zu einer offiziellen und fachkundlichen Dorfführung.

Lebendige Eindrücke sind zu sehen unter:

http://hands-on.works/informieren/organisatoren/praktikertreffen_schweiz_2018

Einige Tage später wurde in der Zeitung „Appenzeller Volksfreund“ über unser Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen berichtet. Dies ist ein wichtiger Beitrag um im Jubiläumsjahr das Strömen in der Gesellschaft aktiv bekannt zu machen.

Herbert Schrepfer, Abtwil

Die Zeitung „Appenzeller Volksfreund“ schreibt:

Rund ums «Strömen» und «Räuchern»

Kürzlich trafen sich insgesamt 38 Jin Shin Jyutsu Praktiker und Praktikerinnen aus der ganzen Schweiz im Refektorium des ehemaligen Kapuzinerklosters in Appenzell zu einer (Weiterbildungs) Tagung.

Unter Jin Shin Jyutsu, auch Strömen genannt, wird eine sanfte und wohltuende Berührung verstanden, welche die Selbstheilungskräfte anregt und so für den ganzen Menschen harmonisierend wirkt. Unter dem Motto «d'Lei fönt enand» luden die Appenzeller Jin Shin Jyutsu Praktikerinnen -Barbara Inauen, Regina Dobler, Ursi Nägeli-Ebnetter und Manuela Streule - zum schweizerischen Treffen nach Appenzell ein. Nebst verschiedenen Diskussionen und Beschlüssen, welche zukunftsweisend sein werden, wurde ein interessantes und abwechslungsreiches Programm geboten.

Als Referentin durfte Lydia Manser begrüsst werden. Sie erzählte viel Wissenswertes übers Räuchern und energetische Reinigen von Wohn- und Praxisräumen. Anklang fand vor allem auch die praktische Umsetzung.

Nach dem gemeinsamen «Strömen» bot Manuela Streule zum Abschluss eine Führung durchs Dorf Appenzell an. Auch das schöne und frühlingshafte Wetter trug natürlich zu einem sehr gelungen und bereichernden Tag bei und wird bestimmt allen in guter Erinnerung bleiben.

Auf nach Appenzell zum Praktiker Treffen

Ich fand mich ziemlich mutig, als ich mich auf den Weg zum diesjährigen Praktiker Treffen machte. Ich wusste schliesslich nicht, was mich erwartet und ich kannte niemanden, der auch hingeht. Ich fragte mich im Voraus, ob sich am Anlass vor allem langjährige Praktiker*innen versammeln und ob ich als Frischling mit nur vier 5-Tages-Kursen trotzdem willkommen bin. So strömte ich nebenbei meine Finger, um mich bei dieser aufregenden Situation zu unterstützen.

Nachdem sich bei der Begrüssung herausstellte, dass sich vor Ort mindestens vier andere «Esther-Namensgenossinnen» tummelten, war das Eis schnell gebrochen. Ich fühlte mich rasch willkommen und es ergaben sich viele Anknüpfungspunkte, um mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ins Gespräch zu kommen.

Das Programm war sehr spannend und abwechslungsreich. Drei herzliche und authentische Organisatorinnen mit spürbar grossem Jin Shin Jyutsu-Herzblut, trugen viel zum Wohlbefinden der Gäste bei. Das Mittagsbuffet war himmlisch, die Sonne strahlte und die Stimmung empfand ich als offen und fröhlich. Natürlich kannten sich viele der anwesenden Praktiker*innen bereit seit Jahren. Trotzdem traf ich immer wieder auf Besucher*innen, die, wie ich, erstmals an solch einem Treffen teilnahmen. Für mich war es sehr beeindruckend, so viele Jin Shin Jyutsu-Begeisterte an einem Ort versammelt zu sehen - und mich als Teil dieser Gruppe von Menschen zu fühlen. Verbunden durch Jin Shin Jyutsu. Menschen, die genauso wie ich an sich selber arbeiten, die lernen, die wachsen, die offen sind und den Drang haben, das Leben mit all seinen Einflüssen zu erforschen. Menschen, die sich selber und anderen helfen.

Sehr motivierend war für mich auch, den positiven Schwung von Hands On - Verein Jin Shin Jyutsu Ostschweiz mitzuerleben. Hier werden Kräfte gebündelt, man tauscht sich aus und unterstützt sich. Das wirkte positiv und ansteckend auf mich. So werde ich bestimmt einige am Praktiker Treffen gewonnene neue Kontakte weiter pflegen und intensivieren - und das Datum, 23.3.2019 des nächsten Praktiker Treffens ist bereits als erster Termin im nächsten Jahr eingetragen.

Esther Matter, Regensdorf

Erwartungen an das Schweizer Praktiker Treffen

Ideensammlung der Anwesenden vom 24. März 2018

Praktiker Treffen als Ort, wo etwas bewegt wird
Vernetzung und fachlicher Informationsaustausch
Sich gegenseitig kennen lernen, voneinander wissen
Anwesenheit der Organisatoren, damit Wünsche und Anliegen platziert werden können
Die Praktiker wollen mit ihren Anliegen gehört und wahrgenommen werden
Näherer Austausch mit den Organisatoren
Weiterbildung zum Beispiel beim praktischen Strömen
Zeit für persönlichen/individuellen Austausch beim Mittagessen
Beitrag zum gemeinsamen Mittagessen ist ein Mehrwert und wird sehr geschätzt.
Kulturvermittlung: Ort (Appenzell, Kloster) vorstellen, Bräuche (Räuchern, Gebetsheilen) miteinbeziehen

Iva Herzmann, St. Gallen



Verein Jin Shin Jyutsu Ostschweiz

**Das zweite Ostschweizer Praktikertreffen vom 26. Mai 2018 stand unter dem Motto:
Datenschutzverordnung und
Mein Jin Shin Jyutsu Berufsbild**

Obwohl wir in der Schweiz mit dem Thema Datenschutzverordnung noch nicht nach sind, werden wir in Kontakt mit dem Ausland direkt damit konfrontiert. So hat das Europabüro alle JSJ Studierende, die je einen Kurs besucht haben angeschrieben, damit sie ein Formular unterschrieben zurücksenden. Viele von uns haben den Ernst der Sachlage noch nicht erkannt und das Formular übersehen oder gar ignoriert. Wenn man weiter informiert werden will und auf Adresslisten erscheinen will, muss man sein Einverständnis sprich Unterschrift dazu geben.

Unsere Vereinsmitglieder werden speziell über die Datenschutzverordnung informiert und wir werden mit den Euroländern gleichziehen. Im Bezug auf unsere Homepage und den Schweizer Newsletter ist dies ein absolutes MUSS. So heisst es in so vielen Mails: Lasst uns in Kontakt bleiben.

Nach den eher trockenen rechtlichen Dingen haben wir uns dem praktischen Tun, unserem Berufsbild als Jin Shin Jyutsu Praktiker zugewandt. Als erstes wollen wir uns bewusstwerden, was wir machen und wie wir das auch nach aussen transportieren können.

Das Ziel ist, dass wir gemeinsam ein Informations-Faltblatt entwerfen, das eine Art von Werbung für das Jin Shin Jyutsu sein kann und was wir auch als Information auf der Homepage verwenden können. Im Vorfeld erhielten die Teilnehmenden einen Fragebogen mit den folgenden Aufgabenstellungen:

- Wie erkläre ich für mich die Kunst des Jin Shin Jyutsu
- Was erwartet mich in einer Strömgruppe?
- Was erwartet mich in einer Strömsitzung

Diese Fragen wurden in Kleingruppen rege diskutiert und alle fanden den Austausch sehr wertvoll. Wir haben die Inputs gesammelt und diese werden in einer zweiten Runde nochmals evaluiert.

Für die zweite Aufgabenstellung war zu wenig Zeit. Diese Aufgabe geht tiefer und lehnt sich an den Methodenspiegel an, der gemäss der Vorlage aus MED & MOVE 2017 (Medizin in Bewegung) durch Frau Dr. Christine Mücke erstellt wurde. Hier geht es um die „Therapie“ Jin Shin Jyutsu wie sie in einem möglichen Vergleich mit anderen Therapien gesehen werden kann.

Dieser Methodenspiegel wurde in der Zusammenarbeit mit der Organisation der Arbeitswelt Komplementär Therapie kurz Oda KT erstellt und es wurden bin anhin 15 Methoden erfasst.

Im August werden wir dieses Thema beim nächsten Treffen angehen und laden auch andere Jin Shin Jyutsu Praktiker aus der Schweiz und dem benachbarten Ausland ein sich einzuklinken. Gerne

versenden wir digital die Fragebögen und sammeln eure Ideen und Ansichten.
Bitte meldet euch unter dem Stichwort **JSJ Berufsbild** bei iva.herzmann@me.com

Sollte diese Arbeit Früchte tragen, wäre der nächste Schritt unsere Erhebung der zertifizierten Lehrerschaft und David Burmeister zur Prüfung vorzulegen. Doch bis dahin bleibt noch viel Arbeit.
Bleiben wir dran – strömen verbindet!

Iva Herzmann, St. Gallen



Anatomie verstehen und begreifen, Teil 1

Rüdiger Krause, der Ehemann von Waltraud Riegger-Krause, erteilt schon seit einiger Zeit diesen Anatomie Kurs für Jin Shin Jyutsu Praktiker.

Endlich hat der Zeitpunkt gepasst und ich konnte an diesem wertvollen Kurs teilnehmen.
Wir hörten etwas von der Geschichte der Anatomie, vom Aufbau der lateinischen Bezeichnungen und lernten die verschiedenen Betrachtungsweisen/Ebenen kennen, die z.B. auf Röntgenbildern zu sehen sind. Der Hauptteil bestand aus verschiedenen Theorieblöcken mit interessanten

Videos aus der Anatomie und dem anschliessenden Ertasten/Palpieren der betreffenden Stellen.
Der erste Teil war dem Bewegungsapparat, der Wirbelsäule und den Gelenken gewidmet.
Im zweiten Teil werden wir mehr über die inneren Organe und das Nervensystem hören.

Besonders geschätzt habe ich die kurzweiligen humorvollen Vorträge und die feinfühlig Anleitung zur achtsamen Berührung. Am Ende des Tages hat Rüdiger Krause immer eine Zusammenfassung gemacht und uns um eine Reflexion zu unserem wichtigsten Lern- oder Verstehenserfolg gebeten. Ein grosses Dankeschön auch an unsere Gruppe für den offenen und unterstützenden Umgang miteinander. Wir sehen uns im Oktober zum zweiten Teil.

Für uns Jin Shin Jyutsu Praktiker erachte ich diesen Kurs als ein absolutes Muss und als ein besonderes Qualitätsmerkmal, wenn wir auch in der Anatomie Bescheid wissen.
Die Lage der Sicherheitsenergieschlösser bekommen so eine andere Dimension und man erarbeitet sich ein sicheres Handwerkzeug um zum Beispiel die Wirbel auf der Wirbelsäule besser zu lokalisieren.

Für unsere Vereinsmitglieder habe ich Rüdiger Krause gebeten einen Anatomie-Kurs in St. Gallen abzuhalten, auch Gäste sind willkommen.
Dieser ist nun organisiert und der erste Teil findet am **1. und 2. Dezember 2018** statt.

Iva Herzmann, St. Gallen



Suchen des 7. BW auf der Höhe von SES 9

Die Physio-Philosophie der 26 Sicherheitsenergieschlösser

Themenkurs expanded special mit Muriel Carlton und Michael Wenninger, 4.-6. Mai 2018 in Innsbruck – oder was es alles so braucht bis der Kurs stattfinden kann.

Um zu erfahren wie besondere Gäste (Muriel Carlton unterrichtet zum ersten Mal in Österreich) empfangen werden, hatte ich die Gelegenheit mit den Organisatorinnen vor Ort bei den Vorbereitungen für diesen expanded special Themenkurs dabei zu sein. Ich reiste schon am Donnerstagnachmittag mit Hedi Zengerle, Organisatorin im Vorarlberg, im SOS Kinderdorf in Innsbruck an. Um 15.00 Uhr wurden die Anweisungen erteilt und wir hatten alle Hände voll zu tun um den Vortragssaal für die 60 Studierenden vorzubereiten. Die Unterrichtsdossiers in der Vereinsmappe und die Blumendekoration wurden auf die Tische platziert. Daneben überprüfte man die Technik und machte Sprechproben. Im Nebenraum stellte man das Büffet mit Getränken und Naschereien auf. Der gut bestückte Bücher- und Infomaterialtisch lud zum Stöbern ein und liess keine Wünsche offen. Im unteren Stock wurde der Turnsaal umgestaltet und mit 20 Liegen farblich assortiert ausgestattet. Was es da an Material braucht! Wie fleissige Bienchen sind viele Helfer herumgeschwirrt und überall war eine helfende Hand zu finden. Brigitte Purner hatte mit ihrem Team alles gut vorbereitet und an wirklich alles gedacht, sodass sich die Vortragenden wie auch die Studierenden wohl fühlen konnten. Neben der aufwendigen und perfekten Organisation am Austragungsort hat Brigitte drei Tage lang nonstop gleich zwei Instruktoren übersetzt. Welch eine Leistung und was für eine hervorragende Organisation – herzlichen Dank!



Muriel Carlton, ist eine der drei Senior Instructors. Das sind die Lehrer, die gleich nach Marys Ausscheiden aus dem Unterrichten Ende der 80-er Jahre diesen Part übernommen haben. Michael Wenninger haben sicher schon einige von uns in Europa bei Kursen gehört. Der Kurs war unbeschreiblich – einen grossen Dank!



Iva Herzmann, St. Gallen

Strömerfahmung

Unsere drei lebhaften Hühner werden im Sommer bereits drei Jahre alt. Obwohl sie nicht mehr so jung sind, legen sie fast jeden Tag Eier. Bei jedem Wetter, im Sommer und Winter, geniessen sie es, sich im Freien zu bewegen. Kürzlich stellte ich fest, dass Winnie, eines der Tiere, sich auffallend langsam vorwärtsbewegte und dabei eine ungewohnte Körperhaltung einnahm. Bei Winnies Eiern fehlte in letzter Zeit die Schale, so dass sie diese nur mit einer dünnen Haut überzogen legte. Die Haut kann sehr leicht platzen und dann muss das Huhn das flüssige Ei irgendwie aus dem Legedarm bringen. Erstaunlicherweise funktionierte das während mehreren Wochen ziemlich problemlos. Nun aber wurde aus dem Legedarm blutiger Schleim abgesondert und Winnies Zustand verschlechterte sich massiv. Zudem frass das Huhn fast nichts mehr und der Kropf war kaum mehr spürbar. Mit einem kleinen Fünkchen Hoffnung, Winnie in dieser ernstesten Situation noch helfen zu können, entschloss ich mich, ihr täglich den ersten Schritt des 13 Stroms zu halten. Diesen Griff mögen unsere Hühner nicht besonders. Da für mich aber kein anderer Strom in Frage kam, vereinbarte ich mit Winnie, den Griff jeden Tag einfach fünf Minuten zu halten. Während dem Strömen sprach ich viel mit dem Tier, um es abzulenken. Schon nach der ersten Behandlung war das Huhn wieder ein bisschen aktiver. So ging es mit ganz, ganz kleinen Schritten jeden Tag ein wenig besser. Nach einer Woche hatten wir es geschafft! Die Absonderung des Schleims hatte vollständig aufgehört und Winnie frass wieder ganz normal. Als ich am nächsten Morgen beim Hühnerstall den Schieber öffnete, eilte Winnie als Erste ins Freie, um Gras zu fressen und ja keinen Wurm zu verpassen! Staunend und von grosser Dankbarkeit erfüllt stand ich noch eine Weile am Gehege und schaute unseren drei lebhaften Hühnern zu

Brigitte Spälti, Gossau



Jin Shin Jyutsu – Tierkurs

Leitung: Isabella Habsburg

22. September 2018 09.00 – 18.00 Uhr und
23. September 09.00 – 17.00 Uhr

Jin Shin Jyutsu für unsere Tiere lernen. Theorie von Buch 1 und Buch 2. Wir erfahren, wo sich die Lage der Sicherheitsenergieschlösser beim Tier befindet. Die Praxis erfolgt an sich selbst und dann wird das Wissen beim eigenen Hund oder bei Pferden umgesetzt. Es ist sehr schön zu erleben, wie schnell sich die Tiere beim Strömen entspannen und wie sich die Beziehung von uns zu ihnen und umgekehrt verändert.

Preis:

CHF 300.00 / Euro 255.00

Inkl. Kursmaterial und Pausenverpflegung

CHF 15.00 Mittagessen

Teilnehmerzahl: 14 Personen

Voraussetzung:

JSJ Kurse Buch 1 und Buch 2 von Mary Burmeister besucht zu haben

Kursort und Organisation:

Cornelia Nutt, Feldstrasse 106, 9495 Triesen, Liechtenstein

Tel. 00423/392 27 83, cornelia@stroemen.li, www.stroemen.li

Einzelanwendungen für Mensch und Tier, Strömgruppen, Selbsthilfekurse, Strömkuren

Strömtipps

Aus dem vorgestellten Buch von Tina Stümpfig-Rüdisser:

Entspannung und Freude erleben

Legen Sie die Hände auf beide SES 15

Stärkung der eigenen Autorität

Legen Sie die Hände in die Armbeugen SES 19

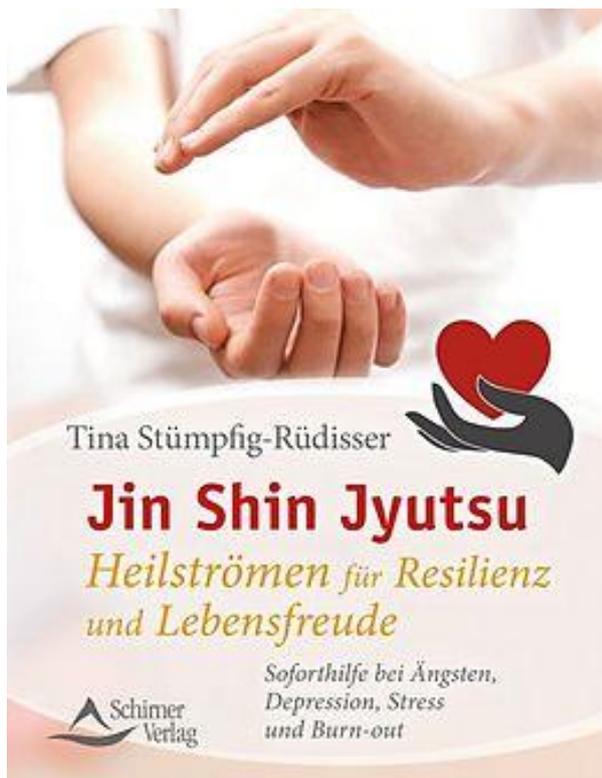
Spannungen entladen und Herausforderungen mit Leichtigkeit begegnen

Legen Sie eine Hand auf SES 3, die andere auf SES 15

Ins Gleichgewicht kommen und Gelassenheit wiederfinden

Legen Sie eine Hand auf SES 15, die andere auf SES 6

Buchbesprechungen



Jin Shin Jyutsu
Heilströmen für Resilienz und Lebensfreude
Tina Stümpfig-Rüdissler

ISBN: 978-3-8434-1299-5
Veröffentlichung: 16.8.2017

Hektik, Stress, Leistungsdruck - immer häufiger fühlen wir uns den Anforderungen des Lebens nicht mehr gewachsen. Ängste, Depression und Burn-out können die Folgen sein. Mit Jin Shin Jyutsu ist es uns jederzeit möglich, unsere Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, zu stärken und neue Lebensfreude in unseren Alltag einkehren zu lassen. Alles, was wir dazu benötigen, sind unsere Hände. Die erfahrene Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin Tina Stümpfig-Rüdissler zeigt uns mit einfachen Erklärungen und anhand zahlreicher Fotos, wie wir die Griffe bei uns selbst anwenden, um zu entspannen, neue Kraft zu schöpfen und wieder in Balance zu kommen.

Iva Herzmann, St. Gallen



Heilung im Licht
Anita Moorjani

ISBN: 978-3-422-22107-3
Erschienen: 2012 und 2015 Goldmann Verlag

Einige Jahre nach ihrer Heirat und glücklichen Jahren bekam Anita die Diagnose Krebs. Auf dem absoluten Tiefpunkt ihrer Krankheit traf ihre Seele die Entscheidung zurückzukehren ins Leben. Anita Moorjani schildert einfühlsam und spannend, wie sie diese Augenblicke erlebte. Nach ihrer Rückkehr ins Leben verlief der Heilungsprozess in grossen Schritten – für die Ärzte und ihre Bekannten, aber auch für sie selber ein Wunder. Ihre Nahtod-Erfahrungen schenkten ihr eine völlig andere Sicht auf ihr neues Leben. Anita Moorjani schildert diese Veränderungen präzise beobachtet – beinahe wie ein Tagebuch. Und in ihrem Leben veränderten diese Erfahrungen ihren Alltag, die Sichtweise auf viele Begebenheiten und den Zugang zu ihren Mitmenschen.

Herbert Schrepfer, Abtwil

Kurz notiert

Esther Matter, Jin Shin Jyutsu Praktikerin in Regensdorf, wurde kürzlich in der Rubrik «mein Ort» im Vivai Magazin der Migros (www.issuu.com/migros.ch/docs/vivai_2018_02_d/57) vorgestellt.

Aus dieser Begegnung mit der freien Journalistin Regula Burkhardt entsteht derzeit ein Artikel über das Jin Shin Jyutsu, der auf dem Online-Portal Migros-Impuls (www.migros-impuls.ch) erscheinen wird.

Jin Shin Jyutsu wird in der breiten Öffentlichkeit bekannter und wir JSJ-Praktiker*innen dürfen, gut vorbereitet, auf den „grossen Ansturm“ bereit sein.

Iva Herzmann, St. Gallen



Datenschutz

Am 25. Mai 2018 trat in der EU eine neue Datenschutzverordnung in Kraft. Dieses Thema beschäftigt auch die Redaktion. Wir werden unsere Leser in einem der nächsten Newsletter informieren, welche Schritte zu unternehmen sind, damit die Regeln dieser neuen Verordnung umgesetzt werden. Dies betrifft vor allem den Umgang mit dem Adresssatz.

Die Redaktion



Kurse und Veranstaltungen für Juni bis Oktober 2018

Donnerstag, 21. Juni 2018 in St.Gallen
JSJ-Impuls, Strömen im Einklang mit der Natur: Sommer 19.30-21.30 Uhr
Kursleitung: Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen
Infos und Anmeldung: iva.herzmann@me.com

Samstag, 23. Juni 2018, in St. Gallen
Ein Tag für mich: Sommersonnenwende – Johannistag 9.00 – 16.00 Uhr
Kursleitung: Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen
Infos und Anmeldung: iva.herzmann@me.com

Donnerstag, 23. August 2018 in Mels
Jin Shin Jytsu für den Alltag, 9.00-11.30Uhr
Kursleitung: Tanja Zimmermann, JSJ Praktikerin, St.Gallen
Infos und Anmeldung: jsj@tanja-zimmermann.ch

Jeweils Mittwoch 29.8. / 26.9. / 31.10. / 28.11.
Strömgruppe in der Praxis am See
Ort: Praxis am See, Seebilechestrasse 60, 9404 Rorschacherberg
Anmelden bitte unter: cathy.knecht@hotmail.com oder Tel. 076 565 08 83

21./22. Juli 2018 **Selbsthilfebuch 2** (noch 1-2 Plätze frei)
25./26. August 2018 **Selbsthilfebuch 1** (neue Gruppe)
Kursleitung: Jaqueline Kolar, JSJ Praktikerin, Zürich
Infos und Anmeldung: j.r.kolar@kojiki.ch

8. September 2018 **Ström-Vertiefungstag (Themen der 1.Tiefe)**
17. November 2018 **Ström- Vertiefungstag (Themen der 2.Tiefe)**
Kursleitung: Jaqueline Kolar, JSJ Praktikerin, Zürich
Infos und Anmeldung: j.r.kolar@kojiki.ch

Samstag/Sonntag, 1./2. September 2018 in Zürich
Selbsthilfekurs Buch 1&2, nach Mary Burmeister
Kursleitung: Benno Peter, JSJ Praktiker, Zürich
Infos und Anmeldung: viva.praxis@bluewin.ch

Samstag, 15. September 2018 in Gonten
Selbsthilfekurs Buch 1, nach Mary Burmeister
Kursleitung: Manuela Streule, JSJ Praktikerin, Appenzell Ursi Nägeli-Ebnetter, JSJ Praktikerin
Infos und Anmeldung: Frauen- und Mütterverein Gonten, Regula Signer Tel. 071 794 14 15

Samstag/Sonntag, 15./16. September 2018 in Küssnacht am Rigi
Selbsthilfekurs Buch 3, nach Mary Burmeister
Kursleitung: Anja Moeckli, JSJ Praktikerin, Küssnacht am Rigi
Infos und Anmeldung: anja.moeckli@haendedrauf.ch

Freitag/ Samstag, 21./22. September 2018 in St.Gallen
Selbsthilfekurs Buch 3, nach Mary Burmeister, 10 Std. Unterricht
Kursleitung: Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen
Infos und Anmeldung: iva.herzmann@me.com

Samstag/Sonntag, 22./23. September 2018 in Triesen /LI
Jin Shin Jyutsu Tierkurs mit Isabella Habsburg
Kursorganisation: Cornelia Nutt, JSJ Praktikerin, Triesen
Infos und Anmeldung: cornelia@stroemen.li, www.stroemen.li

19. Oktober – 2. November 2018
Wüstenreise mit Jin Shin Jyutsu
Infos und Anmeldung: Jaqueline Kolar j.r.kolar@kojiki.ch

Freitag/Samstag, 26./27. Oktober 2018 in St.Gallen
Offene Praxis - ein kostenloses Angebot im Jubiläumsjahr zum Gedenken an Mary Burmeister
Freie JSJ Behandlungen durch St.Galler Praktiker*innen
Infos und Anmeldung: iva.herzmann@me.com



Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 21 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz im nun sanft renovierten Layout. Wie gefällt er Ihnen der NL im neuen Gewand?



Zum neuen Gesicht erhielten wir nur ein einziges Feedback. Wir freuen uns über Rückmeldungen und ev. auch Ideen und Tipps.

Wir suchen auch für den NL A 22 wieder spannende Berichte aus verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps. Der nächste NL A 22 ist geplant auf **Anfang September 2018**.

Beiträge, Kursausschreibungen, etc. bitte bis spätestens 31.8.2018 an kontakt@lebens-oase.ch.

Im Sinne einer Jahresplanung haben wir Daten und Ausgabefenster für die NL für das ganze Jahr festgelegt :

	Erscheinungsfenster	Abgabe von Beiträgen
A 21	Ende Mai/anfangs Juni	30.4.2018
A 22	Anfangs September	31.8.2018
A 23	Ende Nov/anfangs Dez.	31.10.2018

Kurse können bis ca. 1 Woche vor der Ausgabe noch eingereicht werden.

Hinweis:

Bitte meldet zurück, wenn eure Emailadresse sich ändert und ihr den NL weiterhin bekommen möchtet.

Adressen von nicht zustellbaren NL muss ich gezwungenermassen aus dem Verzeichnis löschen.

Wer den NL nicht mehr erhalten möchte, kann dies unter kontakt@lebens-oase.ch mitteilen. Alle bisherigen Ausgaben stehen unter www.lebens-oase, auf www.jinsjinjyutsu.ch, sowie neu auf www.hands-on.works weiterhin als Download zur Verfügung.



Die Sonne als Quelle für das Licht und das Feuer auf der Erde

