



# Jin Shin Jyutsu Schweiz Newsletter



Idee: Schweizer JSJ-Praktikertreffen  
Realisation: Herbert Schrepfer, Abtwil  
[kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch)

5. Ausgabe 1/2013  
Februar 2013

## **Geschätzte Jin Shin Jyutsu Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu**

Januar und Februar im tiefen Winter – schenken der Natur Ruhe zum Regenerieren, um neue Kräfte für den kommenden Frühling zu tanken. Diesen künden bereits blühende Hasel nach milden ersten Monatstagen ja schon an. Ich hoffe, dass Jahr 2013 hat für Sie gut begonnen. Der Weltuntergang am 21. Dezember war also nicht die grosse Zäsur für die Menschheit. Trotzdem hat sich vielleicht etwas verändert. Viele Menschen spüren dies, ohne genau sagen zu können, was es ist. Sie brauchen mehr Schlaf, was ja zur Qualität der Winterzeit gehört. Viele Menschen spüren, dass sie empfindsamer sind, auch sensibler, verletzlicher. Unbedachte Äusserungen der Mitmenschen schmerzen stärker. Die Macht der Gedanken zeigt sich stärker und mahnt uns, besonders darauf zu achten. Grössere Achtsamkeit unsern Mitmenschen gegenüber ist wichtig. Der Seelenraum bei vielen Menschen ist offener und besonders empfindlich. Die Bedeutung von Sinnfragen nimmt zu. Wir spüren, dass nicht einfach alles machbar ist. Verantwortung für unser Leben jetzt, für Gemeinschaften, für unsere ganze Gesellschaft kann nicht einfach auf die nächste oder übernächste Generation geschoben werden. Dies zeigt sich in vielen Gremien, die sich mit den aktuellen Problemen unserer Zeit befassen. Dabei geht es immer um die gleichen Fragen. Wie gestalten wir unser Zusammenleben zwischen Staaten, am Arbeitsplatz, in unsern Familien, wie gehen wir mit unsern Ressourcen um, wie erhalten wir einen intakten Lebensraum. Begegnen sich auch nur zwei Menschen, stellt sich die Frage, wie sie einander begegnen – rücksichtsvoll – achtsam – oder in gespannter Atmosphäre – sogar feindselig? Menschen haben es aber immer in der Hand, eine solche Begegnung zu gestalten. Dabei ist es sicher hilfreich, wenn unsere Seelen uns daran erinnern, dass wir alle miteinander verbunden sind und auf dieser Ebene schon eine Gemeinschaft sind. Das Wissen, dass wir alle aus der gleichen Quelle kommen, und dass dies in unserem tiefsten Inneren verankert ist, ist wie ein Leitpfad. Dies gilt vor allem auch dann, wenn wir mit Jin Shin Jyutsu auf bewusste Weise eine Begegnung gestalten dürfen, wenn wir für einen andern Menschen einen Strom ausführen dürfen und dabei auf die uns innewohnende göttliche Kraft vertrauen dürfen. Wir tragen Verantwortung, aber gleichzeitig dürfen wir auf eine höhere Kraft vertrauen und bauen. Wir müssen nicht Akteur sein und etwas bewirken, viel mehr dürfen wir einfach unserem Mitmenschen ein Geschenk machen. Danken wir dafür – es ist auch ein Geschenk für uns.

Herbert Schrepfer

## Berichte



Sind diese Strömpüppchen nicht zauberhaft?  
Als ich sie im Internet bei Ida Schilcher entdeckte, da wusste ich sofort:  
die muss ich haben!

Im November 2012 habe ich zusammen mit Hedi Zengerle (A) bei uns im Quartier einen Kinderströmkurs ausgeschrieben: „Kinder lernen Strömen mit Eltern oder Grosseltern“

Mit den Eltern trafen wir uns zuerst und besprachen die Grundzüge des Jin Shin Jyutsu. Beim zweiten Termin kamen die Kinder dazu. Zuerst etwas scheu, dann aber fasziniert von den Püppchen liessen sie sich durch den Hauptzentralstrom und die Fingerübungen leiten. Das **LUCA** Buch ([www.stroemen-fuer-kinder.at](http://www.stroemen-fuer-kinder.at)) war natürlich auch dabei. Es war schön zu sehen, wie die Kinder ihre Sinne einsetzten. Mit den Augen folgten sie den Bewegungen der Püppchen, die Hedi vorführte, mit den Ohren hörten sie die Anweisungen im Lied (Luca CD) und mit den eigenen Händen berühren sie ihren Körper und lauschten in sich hinein. Da spielte der Altersunterschied (4-12 Jahre) der Buebä und Meitli keine Rolle mehr. Die zwei Stunden verflogen im Nu, und es war eine Gelassenheit im Raum, die ich beispielsweise als Lehrerin in der Schule schon lange nicht mehr so wahrnehmen durfte.

Mögen diese Püppchen JSJ-Türöffner werden z.B. für Kindergärten und Altersheime!



Iva Herzmann,  
JSJ Praktikerin, St.Gallen

Als Mitglied im Social-Network Xing bin ich auch Mitglied in der Jin Shin Jyutsu-Gruppe Heil-Kunst. Hier gibt es Foren für Fragen, Berichte, Kurse und alles Mögliche. Nun hat mich dieser Bericht von Anne-Heike Maretzke erreicht und ich denke der könnte alle interessieren. Anne hat zu diesem Thema auch ein Buch geschrieben, „Heilsame Dialoge“ erschienen im Verlag die Amazon.

Ich wünsche Euch beim Lesen genau das gleiche gute Gefühl, wie ich es gehabt habe.

Eure Anja Moeckli,  
Küssnacht am Rigi

Liebe Heilkunst-Freunde,

als Co-Moderatorin dieser Gruppe (Heil-kunst eine Gruppe bei Xing, Anm. der Redaktion)war ich lange inaktiv. Ich bin Krebspatientin und war damit beschäftigt, Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen nach einer langen Zeit der Therapien. Mir ist bewusst, dass dies kein Krebs-Forum ist, dennoch möchte ich dieses Thema hier gern zur Diskussion stellen, weil es für mich ganz eng mit Jin Shin Jyutsu verknüpft ist. Seit Jahren bewege ich mich in einem Netzwerk von JSJ-Therapeuten, die mir in den Zeiten der Krankheit täglich zur Verfügung standen. So hat mir JSJ LEBENDIGKEIT geschenkt. Diese Erfahrung war für mich zum wiederholten Male so tiefgreifend und bewegend, dass ich hier gern darüber berichte.

### **Einsen halten - Urvertrauen beleben**

Ich habe seit Jahren den Traum vom „Hand in Hand“ von Schulmedizin und Naturheilkunde und treffe auf immer mehr sehr wohlwollende Mediziner mit ähnlichen Gedanken.

Jin Shin Jyutsu ist für mich eine der Säulen in der Begleitung der schulmedizinischen Behandlungen. Und es ist die hilfreichste bei der Bewältigung der seelischen Schräglagen unter solch einer Krise. Allein das regelmäßige Halten der Einsen an der Knie-Innenseite habe ich als große Wonne empfunden. Immer wieder geerdet zu werden, handlungsfähig zu bleiben und das Urvertrauen, das so heftig verletzt ist, wieder zu rehabilitieren.

### **Kombination 24/26 – Chaos lösen**

Ebenso wohltuend war für mich die Kombination von 24/26. Meine JSJ-Freunde haben mir das wochenlang geströmt, immer wieder. Chaos lösen, Frieden stiften und ein Stück Vollkommenheit kreieren. Körper und Seele haben dankbar applaudiert.

### **23 – Wächter unseres Schicksals**

Nierenhalten wurde für mich zum Tagesprogramm der Selbstbehandlung. Der erste Griff des Nierenstroms, der in solchen Zusammenhängen oft genannt wird, war mir zu „anstrengend“, aber die Rückhand einfach unter 23, die Nieren, zu schieben, wenn ich auf dem Sofa lag oder im Bett, war ganz einfach und unglaublich wohltuend. Das Gefühl der Wärme und der Sicherheit schenken mir innere Ruhe. Und es unterstützte meine Fähigkeit, mit den Schicksalsschlägen besser umgehen zu können.

### **Mit der 13 im Himmel sein**

Als Brustkrebsspatientin hab ich auch das Berühren der 13 sehr schätzen gelernt. Die Hände sanft auf dem lädierten Brustbereich abzulegen und mein Innerstes zu spüren, weil damit auch das Herz berührt wird, wurde zu einer weiteren Dauer-Übung, die ich übrigens bis heute beibehalte. Brustoperierte Frauen leiden unter dem Gefühl der beschnittenen Weiblichkeit. Es wird eine der empfindlichsten weiblichen Körperregionen beschädigt. Die Brust als Symbol für das Nährende, das Geben, die Mütterlichkeit, all das wird in Mitleidenschaft gezogen. Und so fühlen sich meine Hände, sanft abgelegt im Bereich der 13, bis heute sehr wohlig an. Ganz abgesehen davon, dass ich damit auch besser

Abstand halten kann, Grenzen setzen und meinen Raum einnehmen. Selbstbewusst genug zu sein, um ein Stückchen Narrenfreiheit zu leben in Notzeiten dabei half mir das Berühren der 13, des Himmels, wie wir diesen Bereich im JSJ auch nennen.

Einen weiteren ganz besonderen Effekt hatte diese Berührung. Meine wichtigsten Bewältigungsstrategien sind: Humor und der offene Umgang mit dem Krebs. Es darf ganz alltäglich sein, ich möchte darüber reden können, jeder darf mich ansprechen und fragen... Die 13 schenkt mir diese Offenheit, die mich überleben lässt, immer wieder.

### **Mutig den Intuitionen folgen**

Das Gefühl der Lebendigkeit treibt mich voran. Ich tue immer neue Dinge, die ich mir früher gar nicht zugetraut hätte und ich folge mehr und mehr meiner Intuition. Damit sind wir bei der 17 am Handgelenk. Sich auch auf spontane Gedanken verlassen zu können und der inneren Weisheit zu folgen ist sehr nützlich, nicht nur in bedrohlichen Lebensphasen.

### **Mit Fingern und Zehen**

Ich habe innerhalb der Familie eine großartige Erfahrung gemacht. Meine Töchter und mein Mann haben mir täglich den Finger-Zehen-Strom geströmt. Ich wusste schon lange um die tiefgreifende Wirkung dieses Stroms und auch dieses Mal war es wieder wunderbar. Vor allem deshalb, weil das Behandeln innerhalb der Familie so ein feste Verbindung zwischen uns allen schuf. Die anderen hatten das Gefühl, etwas tun zu können und ich war täglich bis in die letzte Zelle hinein gut versorgt.

### **Es sind nicht immer die komplizierten Strömungsmuster,**

sondern ganz oft einzelne Sequenzen, die sehr durchschlagende Wirkung haben. Für mich galt in der akuten Phase vor allem, dass es bequem sein sollte, wenn ich mich selbst behandelte. Und so waren die wenigen genannten Griffe schon sehr hilfreich, immer wieder an die Leichtigkeit des Seins anzuknüpfen.

### **Aus Problemen Projekte machen**

JSJ vermittelt uns diese Philosophie, aber jetzt erst hab ich das tief verinnerlicht. Aus dem Problem Krebs das Projekt GESUNDHEIT zu machen, fühlt sich ziemlich gut an und ist ein erfolgreicher Ansatz. Dazu gehört auch der Mut, ab und zu ins kalte Wasser zu springen und Verrücktheiten zu tun. Für mich symbolisiert das insbesondere ein Projekt, an dem ich mit viel Herzblut beteiligt bin und auf das ich gern am Ende hinweise.

Ein Kölner Fotograf hat in Aktfoto-Shootings die seelischen und körperlichen Verletzungen von Krebspatientinnen sehr sensibel und höchst ästhetisch ins Bild gesetzt. Alle beteiligten Frauen haben ihren Mut zusammen genommen und sich dieser Situation gestellt mit dem Ergebnis, dass alle am Ende ein nachhaltiges Gefühl der Versöhnung mit ihrer verletzten Weiblichkeit spüren. Die Bilder sind in einer Wanderausstellung in verschiedenen Orten Deutschlands zu sehen, erstmalig im Dezember in der Frauenklinik der Uni Köln.

Ich bin eines der Fotomodelle und dieses gemeinnützige Projekt entspricht ganz und gar meiner Botschaft des offenen Umgangs mit einer Krebserkrankung!

Wer mehr dazu erfahren möchte, findet unter  <http://www.veraenderung.net> Informationen dazu.

Seid herzlich begrüßt, all Ihr Heil-Künstler. Möge uns allen die Leichtigkeit in der Anwendung von Jin Shin Jyutsu nie verloren gehen. Mögen wir alle LEBENDIG bleiben!

Eure Jin Shin Anne,  
Wachtberg bei Bonn

## Strömen

So einfach und innig kann Strömen sein

Zweisamkeit in der SES 2



## Innigkeit

finden Sie die verschiedenen Sicherheitsenergieschlösser selbst heraus.



Iva Herzmann,  
JSJ Praktikerin, St.Gallen



## Schweizer Praktiker/Praktikerinnen Treffen

Ein Tag für uns – ist eine vielversprechende Einladung!  
Oft sind wir in unserer praktischen Arbeit für andere Menschen da. Und für sich Zeit, Raum zu nehmen und zu sich achtsam zu sein – dies kommt oft zu kurz.  
So hoffe ich, dass viele Praktiker/Praktikerinnen die Chance packen und den Weg nach Luzern finden. Ich freue mich auf einen spannenden Erfahrungsaustausch und aufs Strömen – selber einfach auf der Liege Platz nehmen und geniessen.

Herbert Schrepfer, Abtwil



# ein tag für uns

einladung

jin shin jyutsu

treffen für praktiker\_innen

samstag, 17. August 2013

09.00 – 16.00 uhr

luzern, kinderheim titlisblick, wesemlinring 7, 6006 luzern

wenige gebührenpflichtige parkplätze und blaue zone vorhanden

vbl-bus nr. 7 ab bahnhof luzern richtung unterlöchli haltestelle felsberg oder kloster  
(fahrzeit ca. 10 min., verbindungen alle 7 – 8 min.)

der saal wird uns gratis zur verfügung gestellt.

wir freuen uns über freiwillige beiträge an ort für's kinderheim.

themenvorschläge, besprechungspunkte bitte bis **30. Juni 2013** einreichen

es laden euch herzlich dazu ein catherine jäggi, monika ulmann, sonja müller

anmeldung bitte bis **2. august 2013** an:

sonja j. müller, seeplatz 1, 6374 buochs, mob. 079 716 72 86, e-mail: [sjmc@bluewin.ch](mailto:sjmc@bluewin.ch)

name, vorname.....

adresse.....

e-mail, tel. ....

ich nehme teil am mittagessen:

im nahegelegenen restaurant venus, buffet 100 g à fr. 3.10 ..... ja ..... nein

## Ström Tipp

### Heilströmen bei Migräne

Migräne ist für die Betroffenen eine Etikette, die zu stunden- bis tagelangen grossen Einschränkungen führt. Migräne äussert sich in anfallartigen starken Kopfschmerzen und Übelkeit bis zum Erbrechen. Es entsteht ein grosses Bedürfnis nach Dunkelheit (Licht wird nicht vertragen) und Ruhe. Meist verbringen Migräne-Patienten diese Zeit im Bett im abgedunkelten Zimmer. Über Ursachen und Zusammenhänge, die Migräne auslösen, weiss man noch wenig.

Im Jin Shin Jyutsu gibt es Kurzströme, die bei Migräne helfen können. Der "Migräne-Strom" führt oft zu einer nachhaltigen Verbesserung. Er löst manchmal auch das Brechen aus, anschliessend schläft der Betroffene, und wenn er aufwacht, ist der Migräneanfall (oftmals) vorbei.

### Der „Migräne-Stopp-Strom“

Bei diesem Kurzstrom hilft der Migränepatient mit. Er sitzt aufrecht (Stuhl mit Lehne) und sein Behandler steht hinter ihm.

#### Behandler

#### Patient

##### Griff 1

Rechte Hand links der Kopfmittle

re Ha re SES 14 (siehe Foto)

gleichzeitig

Linke Hand rechts der Kopfmittle

li Ha li SES 14

##### Griff 2

Li Ha links der Kopfmittle

re Ha re SES 15

gleichzeitig

Re Ha Ende Brustbein

li Ha li SES 15

##### Griff 3

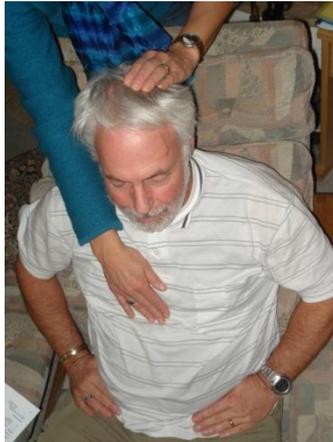
Re Ha bleibt

Re und li Ha bleiben

Li Ha Mitte Schambein

auf SES 15

➔ Jeder Griff wird zwischen 7 bis 10 Minuten gehalten.



Energetisch bedeutet Migräne, dass verschiedene Ströme nicht harmonisch fließen können, u.a. auch die Magenfunktionsenergie (MaFE).

Daher ist es sinnvoll, mit dem Hauptzentralstrom oder der Korrekturmethode 3 das ganze Strömungsgefüge im Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der HZS oder KM 3 soll aber erst angewendet werden, wenn der akute Migräneanfall vorbei ist.

Herbert Schrepfer, Abtwil



## Strömen in der Wüste

### Wüste und Jin Shin Jyutsu

Eine energetisch optimale Kombination, die mich jedesmal, wenn ich eine Wüstenreise unternehme, aufs Neue fasziniert.

Meine nächsten Reisen im 2013:

Zwei Wochen vom 26. Oktober - 9. November

Eine Woche vom 9. -16. November

*(Die Daten sind noch nicht definitiv, ich bin noch flexibel)*

Nähere Informationen über die Art der Reisen findest du auf meiner Homepage: <http://www.kojiki.ch/angebot.php>  
Ich gebe auch gerne persönlich Auskunft unter 043 535 32 47 oder [j.r.kolar@hispeed.ch](mailto:j.r.kolar@hispeed.ch)

Ich freue mich auf dich

Jacqueline Kolar, Kloten



## 100 Jahr Jubiläum Jin Shin Jyutsu

### Dank

Der 13. Oktober war für das Jin Shin Jyutsu ein besonderer Tag. Das Strömen der Mudras am selben Tag zur gleichen Zeit rings um die Erde war sicher für die meisten Menschen ein tiefes und unvergessliches Erlebnis. Geströmt wurde in sicher 22 Ländern und über 160 angemeldeten Veranstaltungen. Sicher gab es noch viele weitere unangemeldete Veranstaltungen und Orte. Wenn so viele Menschen sich zusammenfinden in Meditation, entsteht eine grosse Kraft, die auf der ganzen Erde wirksam ist und auch den nichtteilnehmenden Menschen zu Gute kommt. Und diese Kraft war bei uns ebenso spürbar wie das tiefe persönliche Erleben während des Mudraströmens.

Allen, die in der Schweiz oder sonstwo teilgenommen haben, ganz herzlichen Dank!  
Hoffentlich bleibt es im Jin Shin Jyutsu nicht bei diesem einen Anlass!

Hier wurde überall geströmt:

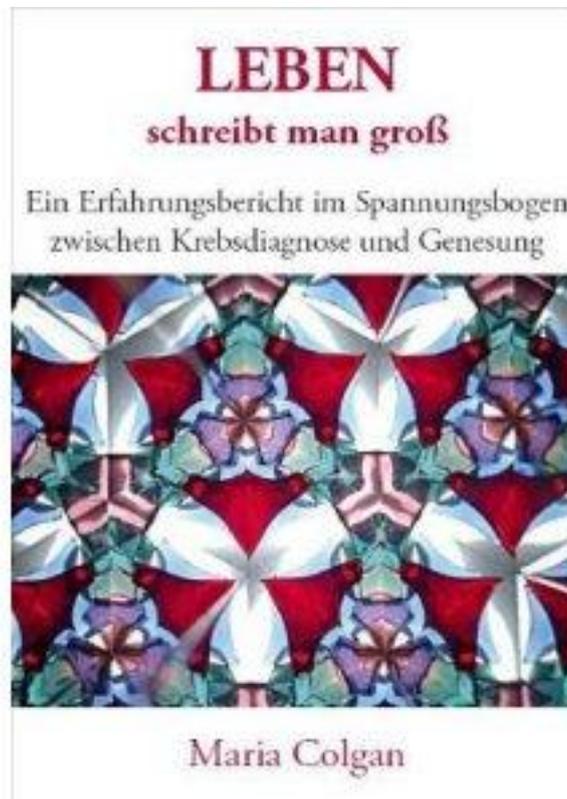
Amerika Australien Brasilien Dänemark Deutsch  
land Frankreich Indien Indonesien Kanada Luxem  
burg Mexiko Nepal Neuseeland Niederlande Öste  
reich Portugal Schweden Schweiz Singapur Spa  
nien Südafrika Vereinigte Arabische Emirate

## Buchbesprechung

### Das Leben schreibt man gross

Ein Erfahrungsbericht im Spannungsbogen zwischen Krebsdiagnose und Genesung von Maria Colgan, 2010

ISBN-13: 978-3897962170



Diese Lektüre entdeckte ich auf dem Büchertisch in Schoppernau beim 7. Tiefe Kurs von Anita Willoughby, 22.4.2012.

Obwohl Maria Colgan verschiedene komplementäre Heilmethoden vorstellt, suchte ich zuerst die Stelle, wo Jin Shin Jyutsu beschrieben wird, noch ohne zu wissen, dass mich eine Krebserkrankung in der Familie überraschen wird.

#### Zitate:

„Worauf der günstige Verlauf ... zum grossen Teil zurückzuführen war, lässt sich meines Erachtens nach in drei Worte fassen: Jin Shin Jyutsu. Davon handelt dieses Kapitel.“ S. 165-202.

„Bevor ich erzähle, wie segensreich Jin Shin Jyutsu sich auf meinen Krebsverlauf auswirkte, möchte ich ihnen meine Positivliste nicht vorenthalten, damit sie eine Vorstellung davon bekommen, wie vielfältig Jin Shin Jyutsu im Kleinen und im Grossen in Körper, Geist und Seele Ordnung schafft.“ S. 185ff

„Mir war bekannt, dass es eine Intensivbehandlung im Jin Shin Jyutsu gibt, ... und machte mich auf nach Isnny .....zu Frau Riegger-Krauses Praxis.“ S. 203-209.

**Ein wunderbares Buch, das weiterempfohlen werden sollte! TOP!!!**

Iva Herzmann,  
JSJ Praktikerin, St.Gallen

## Kurse, Veranstaltungen

### **Samstag/Sonntag, 16.-17.3.2013**

Selbsthilfekurs: Buch 3, Spass mit Fingern und Zehen, (Vorkenntnisse sind erforderlich),  
Küssnacht am Rigi, Kursleitung: Anja Moeckli  
Infos unter [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

### **Sonntag, 24. März 2013**

Ein Tag für mich: Strömen und Schweigen, Einstimmen auf Ostern, 9.00 – 16.00 Uhr,  
Pavillon Wolfganghof 10, 9014 St.Gallen,  
Infos und Anmeldung: [iva.herzmann@me.com](mailto:iva.herzmann@me.com)

### **Samstag/Sonntag, 13.-14.4.2013**

Selbsthilfe Buch 2, Die 26 Sicherheitsenergieschlösser  
Küssnacht am Rigi, Kursleitung: Anja Moeckli  
Infos unter [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

### **Samstag/Sonntag, 27.- 28. April 2013**

Selbsthilfekurs: Buch 3 Spass mit Fingern und Zehen, St. Gallen (Vorkenntnisse sind erforderlich)  
Kursleitung: Anja Moeckli, Assistenz: Iva Herzmann  
Infos und Anmeldung [iva.herzmann@me.com](mailto:iva.herzmann@me.com)

### **Samstag/Sonntag, 25.-26.5.2013**

Selbsthilfekurs: Buch 2, Die 26 Sicherheitsenergieschlösser, Leukerbad  
Küssnacht am Rigi, Kursleitung: Anja Moeckli  
Infos unter [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

### **Freitag/Samstag/Sonntag, 31.5.-2.6.2013**

Wandern und Strömen - die 3. Tiefe, Feldis (Vorkenntnisse sind erforderlich)  
Küssnacht am Rigi, Kursleitung: Anja Moeckli  
Infos unter [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

### **Samstag/Sonntag, 15.-16.6.2013**

Selbsthilfekurs: Buch 1, Mich selbst kennen - (mir helfen)lernen Küssnacht am Rigi  
Küssnacht am Rigi, Kursleitung: Anja Moeckli  
Infos unter [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

### **Sonntag, 23. Juni 2013**

Ein Tag für mich: Strömen und Schweigen, mein inneres Feuer pflegen, 09.00 – 16.00 Uhr  
Pavillon Wolfganghof 10, 9014 St. Gallen  
Infos und Anmeldung: [iva.herzmann@me.com](mailto:iva.herzmann@me.com)

### **1 Wochenende im Juni 2013**

Selbsthilfekurs: Buch 3 Spass mit Fingern und Zehen  
Praxis Lebensoase, Furtbachweg 6, 9030 Abtwil, Kursleitung: H. Schrepfer  
Infos und Anmeldung zu späterer Zeit unter [www.lebens-oase.ch](http://www.lebens-oase.ch)

## Zum Newsletter

Die nächste Ausgabe A 6 des Newsletters ist geplant auf ca. Juni 2013.

Bitte gebt mir per Mail eure Ausschreibungen für Kurse, Vorträge, die ihr im Newsletter veröffentlichen wollt, bis **15.5.2013** bekannt.

Wir suchen spannende Berichte, Strömerlebnisse, usw. damit ein lebendiger Newsletter mit euren Beiträgen entstehen kann. Auch Anregungen und Kritik sind willkommen. Wir freuen uns über einen regen Austausch und danken allen, die sich mit einem Beitrag für den Newsletter Schweiz engagieren.

Wer den Newsletter nicht erhalten möchte, kann dies unter [kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch) mitteilen, ebenso stehen alle bisherigen Ausgaben unter [www.lebens-oase.ch](http://www.lebens-oase.ch) und auf [www.jinshinjyutsu.ch](http://www.jinshinjyutsu.ch) als Download zur Verfügung.