



JIN SHIN JYUTSU – NEWSLETTER SCHWEIZ

1. Ausgabe 2022

Rückzug – stilles Erneuern



Bild: Daniela Buchs

Die Stille - sie ist nicht leer, sie ist voller Antworten.

unbekannt

Nun ist es so weit!

Zu dritt haben wir den Newsletter von Herbert zur Weiterführung übernommen. Am Praktiker Treffen 2021 haben wir uns spontan für diese Aufgabe entschieden.

Wir danken Herbert herzlich für seine wertvolle Arbeit, welche er mit viel Herzenergie über mehrere Jahre ehrenamtlich geleistet hat.

Ein grosses Dankeschön.

Mit Kreativität und vielen Ideen haben wir den neuen Newsletter besprochen, geplant und gefüllt. Wir sind mit Freude und Motivation rangegangen und wünschen uns, dass dies spürbar ist in dieser Ausgabe.

In diesem Newsletter erwarten dich interessante Berichte, Tipps und Gedanken zum Thema Rückzug – stilles Erneuern. An erster Stelle möchten wir uns und die Newsletter-Werkstatt kurz vorstellen.

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen.

Wir stellen uns vor



Renate Grassi
autorisierte Jin Shin
Jyutsu Praktikerin /
Selbsthilfe-lehrerin

www.renategrassi.ch

Vor 20 Jahren erlernte ich den Beruf der Pflegefachfrau und bildete mich in Gesundheitsförderung und Prävention weiter. Schliesslich kam ich durch mein Interesse an der traditionellen chinesischen Medizin zum Jin Shin Jyutsu (JSJ). Anfang 2018 entschied ich mich, meine Festanstellung als Pflegefachfrau zu kündigen, um mich auf Jin Shin Jyutsu zu konzentrieren. Ich eröffnete meine eigene Jin Shin Jyutsu Praxis im Liebefeld bei Bern.

Die Ganzheitlichkeit, welche in dieser alten Kunst steckt, begeistern mich immer wieder von Neuem und bestätigen mich in meinem Entschluss, mich ganz auf diese Kunst einzulassen.

Ich freue mich, aktiv im Newsletter-Werkstattteam mitzuarbeiten.



Nelly Kym
autorisierte Jin Shin
Jyutsu Praktikerin

Seit 2016 bin ich als Praktikerin voller Freude und immer wieder neuen Überraschungen mit Jin Shin Jyutsu unterwegs. Mich fasziniert es immer wieder, in welcher Fülle ich die Kunst erleben darf. Das wertvolle aus meiner Sicht ist, für meine Gesundheit selbst zu Sorgen mit den Händen und dies anderen Menschen zur Unterstützung weiter zu vermitteln.

Ich habe Jin Shin Jyutsu bis jetzt neben meiner Arbeit zu Hause praktiziert. Im Jahr 2022 werde ich in einer eigenen Praxis arbeiten, was aber zuvor noch einiges an Arbeit bereithält.

Ich freue mich mit Daniela und Renate neu den Newsletter zu gestalten.



Daniela Buchs
autorisierte Jin Shin
Jyutsu Praktikerin /
Selbsthilfelehrerin
www.girasol.ch

Schon seit langem hat mich die Energie im Körper sowie rund um uns fasziniert. Dadurch habe ich viele verschiedene Seminare und Kurse besucht, welche mit dem Thema Energie zu tun hatten. Im Jahr 2012 kam ich durch meine Lebensumstände zu Jin Shin Jyutsu.

Am Jin Shin Jyutsu fasziniert mich die Einfachheit, aber auch die Möglichkeit ein lebenslanges Studium daraus zu machen... Ich bin jeden Tag aufs Neue begeistert, wie einfach wir uns Gutes tun können. Ich bin sehr dankbar, diese wunderbare alte Kunst zu kennen und anwenden zu können.

Ich freue mich nun auf die neue Aufgabe mit dem JSJ-Newsletter.

JSJ Newsletter – Werkstatt

Das Konzept der Newsletter-Werkstatt ist so aufgebaut, dass der Schweizer Newsletter hauptsächlich aus den von Jin Shin Jyutsu-Praktiker*innen und Jin Shin Jyutsu-Interessierten, eingesendeten Beiträgen besteht. Das Newsletter-Team koordiniert, unterstützt, berät, stellt den Newsletter zusammen und versendet diesen quartalsweise.

In jedem Newsletter behandeln wir ein bis max. zwei Kernthemen. Im Vorfeld werden Themen in einem Themenspeicher gesammelt. Aus den eingereichten Vorschlägen bestimmt das Team das Hauptthema der nächsten Ausgabe. Alle Jin Shin Jyutsu-Interessierten egal ob Praktiker*in oder Jin Shin Jyutsu-Neuling dürfen Ihre Beiträge und Ideen an das Newsletter-Team senden. Mit den persönlichen alltagsnahen Geschichten wollen wir die Kunst des Jin Shin Jyutsu in all seinen Facetten veranschaulichen und verdeutlichen.

Da der Newsletter quartalsweise erscheint, ist es möglich, dass deine Geschichte, dein Rezept, dein Bücher- oder Filmtipp usw. erst im nächsten Newsletter erscheint. Wir sind dir jedoch sehr dankbar, wenn du uns deine Beiträge trotzdem sendest, damit wir stets genügend Auswahl haben, um einen für alle interessanten Newsletter zu gestalten.

Somit sind wir darauf angewiesen, dass alle aktiv mitmachen und den Newsletter mit persönlichen Beiträgen bereichern. Nur so kann ein lebendiger Jin Shin Jyutsu Schweizer Newsletter entstehen und beibehalten werden.

Die Newsletter-Werkstatt hat ebenfalls zum Ziel, alle Jin Shin Jyutsu-Interessierten über aktuelle Weiterbildungen, wichtige Daten, Jin Shin Jyutsu Ferien Angebote oder andere spannende Veranstaltungen zu informieren.

Der Newsletter ist kostenlos und darf gerne an weitere Jin Shin Jyutsu Interessierte weiterge-

leitet, auf die Homepage aufgeschaltet oder ausgedruckt werden.



Bild: Nelly Kym

Ideen für Beiträge:

Oft begegnet uns im Alltag etwas, was uns an die Kunst des Jin Shin Jyutsu erinnert:

- eine Statue, welche sich an den Sicherheitsenergieschlössern berührt, zum Beispiel in einer Kirche, an einem antiken Haus oder Museum usw.
- ein Gedicht, welches an die Worte von Mary Burmeister/ Jiro Murai erinnert oder aus deiner Sicht das Wissen des Jin Shin Jyutsu beinhaltet, beschreibt oder vertieft.
- Strömtipps
- Ergänzende Berichte wie allgemeine Gesundheitstipps (Pflanzen, Natur, Ernährung, Garten, Edelsteine, andere Heilkünste usw.)
- ein Filmtipp aus einem anderen Gebiet, welcher dich an das Wissen des Jin Shin Jyutsu erinnert oder dir tieferes Verständnis bringt.
- ein Bild (schönes Stimmungsbild oder ein Bild aus Japan usw.)
- ein Buch das du weiterempfehlen möchtest
- vertiefendes Wissen aus Japan
- Rezepte welche für dich zum Beispiel typisch zum Frühling (3. Tiefe/Vitalität), Winter (4. Tiefe/Rückzug, innehalten, wärmend) stehen.

- **Insbesondere persönliche Erlebnisberichte**, denn diese Beiträge machen die Kunst des Jin Shin Jyutsu in all seinen Facetten sichtbar und lebendig (Selbsterfahrung, Kinder, Schwangerschaft, Krankheitsbilder, Tiere usw.).

Wir sind überzeugt, dass wir auf diese Weise alle voneinander profitieren, Spannendes dazu lernen und das neue Wissen weitergeben können.

Haben wir dich glustig gemacht? Wir freuen uns über deine Beiträge.



Bild: E. Riesen

Die Natur lässt los zum NEU werden

Als Bäuerin durfte ich den natürlichen Kreislauf der Natur bestens miterleben und zu schätzen wissen. Als ich vor ca. zwanzig Jahren das JSJ kennen lernte, brauchte ich die Kunst dringend, um mich vom stressigen Alltag zu lösen. Mit den einfachen Selbsthilfegriffen und auch dem philosophischen Aspekt der einzelnen SES, konnte ich mehr und mehr zu mir finden.

Heute leben mein Mann und ich im „Stöckli“ und sind pensioniert. Der Betrieb führt nun unser Sohn. So helfen wir noch alle Tage mit auf dem Betrieb, doch die Verantwortung durften wir nun ablegen und das ist wirklich schön. Nun ist plötzlich viel mehr Raum entstanden zum Beobachten und zum Geniessen. Neben meinem immer noch grossen Garten, kann ich mich auch mehr meinen Hobbys, dem Singen/Jodeln, Komponieren, Wandern/Bergtouren, Ski fahren und nicht zu vergessen dem JSJ widmen. Was ich auch sehr schätze sind unsere vier Enkelkinder, die ich in meinem Alltag miteinbeziehen darf. Es gibt doch nichts Wertvolleres als einem Kind die Natur nahe zu bringen.

Im Herbst, wenn sich die Blätter anfangen zu verfärben beginnt sich der Saftstrom der Bäume und Sträucher zu reduzieren, d.h. der Saft fliesst allmählich rückwärts zum Stamm/Wurzeln und die Blätter fallen nach und nach runter. Die Natur lässt los zum Neuwerten und siehe da, wenn ich genau hinschaue, so sind die kleinen neuen Knospen fürs nächste Jahr auch schon da!

So sind mir mal Worte und Melodie präsent geworden.



Bild Ruth Krebs

I höckle da für mi allei, im mutze Gras chli ob mim Hei.

Die letschte Bletter a de Böim, verby si baud die Summerträim.

Refr. Novembersunn' du tuesch so guet, du wermsch mir s'Härz mit dire Gluet.

Der Winter naht, i gseh'ne scho, i d'Bärge isch är gwüss scho cho.

Dür s'Täli uf der Näbel schlycht u baud isch aus i Schnee u Biecht.

Refr. Novembersunn' du tuesch so guet, du wermsch mir s'Härz mit dire Gluet.

I gschpür' i mir e Wehmuet ja, die wott u wott nid vo'mer gah;

e jedi Zyt het o nes Änd, i wirde still u falte d'Händ.

Ref. Novembersunn' mit dire Gluet, chumm werm mir s'Härz das tuet so guet!

Haben wir nicht gerade im vergangenen November diese Wärme mit dem Martinsommer erleben dürfen? Da kommt mir einfach wieder diese Brücke zum JSJ präsent: 2. Tiefe: Loslassen, Trauern und SES 9, Ende eines Zyklus und Anfang eines neuen.

Nun beginnt bald die Zeit des Winters mit dem Thema der Regeneration.

Mit dem Steinbock 6. Tiefe (22.12. – 20.01.) Winterbeginn, kommen wir in die 4. Tiefe. Der Dezember ist die Brücke zwischen 4. und 6. Tiefe.

Mit der Steinbock-Kraft, d.h. dem Nabelstrom (6.T. ganzheitliche Kraft) gelangen wir in die

4. Tiefe. Energie der Regeneration = Einatmung – Erneuern!

1.Tiefe Milz, 4. Tiefe Niere, 3. Tiefe Leber = Zehenströme

Aus der Form allein andocken an das Göttliche, (Aufwärtsbewegung) Energie der Regeneration ist dem Femininen zugeordnet - nach Innen gehen, Introvertiert, Stille. Dies alles beinhaltet der Winter 4. Tiefe und mit darin ist die Weihnachtszeit – Weihnachtsraum.

Mit dem Nabelstrom (absteigend, hilft allem Aufsteigenden) verwöhnen wir uns über die Weihnachtstage. Für die 4. Tiefe 23/25er Strom / Selbsthilfe beide 23 oder 23 + 5, beide 8 halten und gönnen uns viel Bewegung an der frischen Luft, was unseren Muskeln 4.T. ja so gut kommt.

Für mich gibt's nichts Schöneres als an einem kalten, sonnigen Januartag durch eine verschneite Winterlandschaft zu laufen oder noch viel besser mit den Skiern zu fahren. Das ist für mich Meditation pur.



Bild Ruth Krebs

Nun bin ich mal aus „Gwunder“ auf You-Tube schauen gegangen, was da so alles unter Regeneration steht und siehe da:

- Erneuerung, erneute Belebung, „die geistige und körperliche Regeneration“

Aus biologischer und medizinischer Sicht:

- Erneute Bildung, Entstehung, natürliche Wiederherstellung von verletztem, abgestorbenem Gewebe o.Ä. „die Regeneration von Haut, Federn, Haaren, Pflanzenteilen“

Wenn ich beim 23/25er Strom mal nachlese was ich mir alles notiert habe und in die Natur schaue, dann macht alles einen Sinn. Ich brauche nicht lange zu studieren, alles ist da und ich brauche nichts mehr zu machen als nach innen zu lauschen, weniger stressen, mich in der Natur bewegen, gesunde Selbstversorgung aus meinem Garten/ unserem Betrieb essen, singen, genügend schlafen, mir JSJ gönnen und einfach dankbar sein für alles was ich habe. So nehme ich an, dass mir mein Immunsystem Danke sagt und wir alle einen regenerativen Winter erleben dürfen.

Herzlichst Ruth Krebs

Yoga im Jin Shin Jyutsu

Als ich mit Jin Shin Jyutsu und dem Besuch meiner ersten Kurse begann, sass ich da ganz aufmerksam und war noch aufmerksamer, wenn es hiess: «Das hilft bei Das und Dies bei Dies». Man wollte ja nichts verpassen und die Sicherheit, dass - wenn dann jemand mit Das oder Dies in die Praxis kommt - man ja genau das Richtige hat und macht.

Nun ging dieser Plan nur beschränkt auf und führte schlussendlich zu mehr Un- als Sicherheit, denn zu jedem Leiden hatte man nun in seinen Notizen mindestens 20 Sachen, die man halten oder strömen konnte, und wenn man sich dann endlich «entschieden» hatte, kam nach der Sitzung der Zweifel «Oh, vielleicht wäre das Andere doch richtiger gewesen...».

Ok, die Pulse lesen, dass muss dann die Lösung sein - sind sie sicher für viele, aber bei mir wollte das einfach nicht so, trotz genauen Aufzeichnungen und Notizen, was denn wie und warum nach Was

rief. Und so fühlte ich mich ein wenig wie Goethes Faust, als er feststellte:

*Da steh' ich nun, ich armer Tor,
Und bin so klug als wie zuvor!*

Und dabei stand der Hinweis für die (meine) Lösung des Problems doch schon die ganze Zeit im Namen unsere lieben Kunst:

Die Kunst des Schöpfers durch den Menschen.

Ah, also weniger Ich und mehr Er/Sie! Somit sieht die Kunst uns also als Gefäß, als Schilfrohr, durch welches die Energie des Schöpfers Heilung bringen darf. Und da kommt mir spontan auch die erste Zeile des 23. Psalm in den Sinn, welche ihrerseits ihren Anteil der Lösung ein-, bzw. auf den Punkt bringt: «Der Herr ist mein Hirte, ich soll nicht wollen.». Oder anders gesagt, wenn wir das Richtig tun wollen (Kopf), dann machen wir bestimmt das Falsche, denn:

Der Kopf lügt immer, das Herz sagt immer die Wahrheit.

Und mit dem Wollen degradieren wir die Kunst dann auch noch gleich zur Technik und entlassen den Hirten in die Pension.

Es geht also darum zurück zur eigenen Einmaligkeit zu finden und in dieser Einmaligkeit finden wir auch den Kern unseres Seins wieder und somit die Verbindung zu unserer Quelle und Anbindung zum Schöpfer/zur Schöpferin - denn sind wir nicht alle individualisierte und materialisierte Schöpferenergie?

Das Wort «Yoga» bedeute in seiner Wurzel «Vereinigung». Wenn wir uns nun im Vertrauen dieser Anbindung hingeben, uns wieder mit unserer «Quelle» vereinen, authentisch werden, beginnen das Horchen zu üben, innezuhalten und zu lauschen, dann werden wir in diesem Nicht-Tun mehr und mehr «einfach wissen».

Und das Schöne ist...

... in der Kunst können wir nichts falsch machen und es hilft immer.



Bild: Gerald Ressmann

So dürfen wir uns die Zeit geben, bis die Früchte unseres Baumes reif für die Ernte sind. Und ob wir vielleicht erst den Samen der Erde übergeben haben, oder unser Baum schon Blüten zeigt: Es geht darum, sich der Pflege unseres Gartens und (werdenden) Baumes geduldig und vertrauensvoll hinzugeben, denn nur die Früchte des eigenen Baumes werden uns schlussendlich Glück, Erfüllung und uns und anderen Heilung bringen.

Am meisten erfahre ich Yoga im Jin Shin Jyutsu bei der Arbeit mit Pferden.

Beim Menschen steht oft der Kopf zwischen Praktiker und Heilung, diese Hürde fällt bei Tieren in ihrer Bedingungslosigkeit und Klarheit weg. Alles was lebt ist spirituell, und doch scheinen es bei den Tieren vor allem Pferde zu sein, bei welchen man einfach eine oft nicht in Worte zu fassender omnipräsenter Magie spürt - vielleicht ist es die Anbindung zur Quelle, welche diese wunderbaren Wesen nie verloren haben, welche wir wahrnehmen? Sind Pferde die wahren Yoga-Meister:innen?

Natürlich sind auch Katzen offensichtlich sehr spirituelle Wesen und viele von ihnen leisten auch viel Heilarbeit, nur ist es mit der Hands-On-Heilarbeit bei *Felis silvestris catus* selbst oft schwierig, dies wegen entweder generell fehlender Audienz oder weil Hochwohlgebohren es sich dann doch kurzfristig anders überlegt. Hier sind dann meist andere Heilmethoden gefragt.

Zurück zu unseren Pferden...

Einer meiner Lieblingsströme, welchen ich gerne bei Pferden anwende und den Besitzern weitergebe:

- a) 11 + 25
- b) 11 + 15
- c) 3 + 15
- d) 26 + 15
- e) 19 + 1

Der Strom kümmert sich um alle Sicherheitsenergieschlösser und besticht in seiner Einfachheit (wie so vieles im Jin Shin Jyutsu) und da bis auf den letzten Schritt beim Wechsel jeweils eine Hand an ihrer Stelle bleibt, ergibt sich ein harmonischer Fluss im Geben.

...und nicht zuletzt ist Sicherheitsschloss 15 bei Pferden in der aktuellen, kalten Jahreszeit natürlich ein sehr willkommener Handwärmer.

Gerald Ressmann, Luzern - ki-praxis

Vieles steht Kopf

Liebe Strömende!

Vieles steht Kopf – momentan – so scheint es.

Eine Schwierigkeit löst die nächste aus. – Wann endlich hört das auf?

Was soll ich glauben? Wer sagt mir, was richtig ist, was falsch ist? An was kann ich mich halten? Wo finde ich Antworten?

Am liebsten möchte ich auf und davon!

Zu den Lebensphasen, in denen wir geprüft werden, meinte Sokrates: «Es geht nicht darum, von allem wegzukommen, sondern einfach zu sein, wo ich bin. Der Ort ist, wo ich bin und die Zeit ist jetzt.»

Wie kann ich denn im Hier und Jetzt wohl sein, wenn es um mich herum brodelt? Wenn viele Menschen klagen, viele sich schlecht fühlen?

Am liebsten möchte ich helfen!

«Die Kunst, dem zu helfen, was da draussen ist, ist dieselbe wie dem zu helfen, was hier drinnen ist,» so in Mary Burmeisters Schriften zu lesen.

Das macht Sinn. Nehmen wir an, eine mir nahestehende Person ist krank und fühlt sich sehr schlecht. Kann ich dieser Person zur Seite stehen, sie unterstützen, wenn ich selber Probleme habe, mich nicht gut fühle? Also schaue ich in erster Linie gut zu mir selbst, dass es in mir drinnen gut geht, ich mich in meiner Haut wohl fühle, mit positiver Energie aufgeladen bin. Diese Energie werde ich auch ausstrahlen und ein Teil davon wird sich auf mein Gegenüber übertragen.

Wie kann ich dem helfen, was hier (in mir) drinnen ist?

Ganz einfach. Erinnere dich, was dir Freude macht, wo du dich wohl fühlst, du dich selber sein kannst – ohne Bemühungen und Verstellungen – schenk' dir Aufmerksamkeit – lebe! Und wie Sokrates sagt: ...einfach sein (leben), wo ich bin und die Zeit ist jetzt.

Sei es, in der warmen Stube eine Tasse fein duftenden Tee trinken und dabei ein wohlklingendes Musikstück hören oder durch den Wald über raschelndes Laub gehen und den frischen Harzduft der Tannen einatmen oder... oder.... Es gibt so vieles, was mich/dich erfreut!



Bild: Ruth Pfister

...oder den Regenbogen über dem Meer von Teneriffa bestaunen.

Einfach – doch manchmal geht es nicht so ruck zuck, dass wir unsre Einstellungen, unser Verhalten ändern können. Schenken wir uns Aufmerksamkeit und der Anfang ist getan.



Die grosse Umarmung unterstützt uns dabei wie auch der Hauptzentralstrom.



Sie führen uns zu uns selbst und verbinden uns in Liebe, Verständnis und Dankbarkeit mit allem um uns herum.

Bilder: Ruth Pfister

«Habe Geduld mit allen Dingen, zuallererst aber mit dir selbst.» Franz von Assisi

Achte auf dich und lass es dir gut gehen!

Herzliche Grüsse von der Finca in Teneriffa
Ruth Pfister

Verein Ostschweiz

JIN SHIN JYUTSU  Ostschweiz

Was macht man, wenn es draussen stürmt und schneit? Richtig: Man setzt sich ans wärmende Feuer des Kamins und beschäftigt sich mit sich selber. Wenn es draussen wieder freundlicher wird, wagt man sich an die frische Luft und lässt sich wieder blicken.

Genau das hat der Verein JSJ Ostschweiz in den letzten Monaten gemacht: Wir haben die pandemische Situation als Chance genutzt und den Fokus auf eine Innenschau gelegt. Das ist auch der Grund, weshalb man im Newsletter wenig vom Verein JSJ Ostschweiz gelesen hat. Trotz der allseits bekannten einschränkenden Massnahmen war unser Vereinsleben nicht im Winterschlaf. Im Gegenteil: Wir haben im intensiven Austausch unser Wirken und unsere Strukturen sehr genau und selbstkritisch unter die Lupe genommen.

Das Team des Vereins JSJ Ostschweiz hat sich mit einem eigenständigen Erscheinungsbild und einem treffenden Logo eine Identität gegeben. Eine fliessende Form, die Dreiheit mit dem Licht in der Mitte und eine moderne Farbwahl. Der Dank geht hierfür an Anita Kolar (<https://braunkohl.ch>), die

mit ihrer kreativen Schaffenskraft wertvolle Entwicklungsarbeit geleistet hat.

Unsere JSJ Arbeitsmaterialien, HSZ und 26 SES als Faltblatt wie auch die 26 SES als Roll-up kommen gut an und sind neu auch digital für die Mitwirkenden gratis und für Auswärtige käuflich erhältlich. Dafür wurde ein Onlineshop <https://bit.ly/hands-on-works-shop> eingerichtet, der einfach zu bedienen ist und der rege besucht wird.

Neu gibt es die 26 SES ab 2022 auch als Einzel- oder Detailkarten, die sich in Selbsthilfekursen sehr gut verwenden lassen. Diese Arbeit an den Karten ergänzen wir mit einer kurzen Umschreibung und präsentieren sie als Strömtipps ab 2022 neu auf unserer Website. Reinschauen erwünscht! <https://hands-on.works>

Wenn wir heute zurückblicken, müssen wir hie und da schmunzeln. Dass sich eine Gruppe von ca. 20 JSJ Praktiker*innen vor 5 Jahren zum Verein JSJ Ostschweiz zusammenschloss, war u.a. dem Umstand geschuldet, dass wir ohne eine rechtliche Form kein Bankkonto eröffnen konnten. Schon damals hat sich der Begriff «Verein» für uns als veraltet und verstaubt angefühlt und heute sind wir so weit, dass wir über eine neue Struktur und eine neue Form des Miteinanders nachdenken.

Im Jin Shin Jyutsu begegnen wir uns alle auf Augenhöhe. Hierarchischen Formen entsprechen nicht unserem Tun. Doch diese Transformation braucht ein Wachstum von Innen und will gelebte Werte festigen und immer wieder neu justieren. Selbstverantwortung und Eigeninitiative sind nur einige von vielen Voraussetzungen hierfür.

Wir blicken auf zwei Jahre zurück, in denen unsere JSJ-Austauschtreffen aufgrund der pandemischen Rahmenbedingungen nicht immer stattfinden konnten. Dennoch lodert unser inneres Feuer für Jin Shin Jyutsu mehr denn je: Mit der in diesen Zeiten überaus wertvollen Möglichkeit der Selbsthilfe können wir uns jederzeit psychoneuroimmunologisch stärken und unterstützen. Denn eine helfende Hand findet man immer am Ende eines Arms, zum Glück angewachsen. HANDS ON!

Einladung

Austausch ist das Gebot der Stunde. Deshalb laden wir die Gruppe der Schweizer Praktiker*innen im 2023 in die Ostschweiz ein, um den Gedanken- und Erfahrungsaustausch zu pflegen.

Auf ein inspirierendes Miteinander!

Iva Herzmann * Manuela Streule * Beatrice Signer * Esther Rimle (Vorstandsteam Verein JSJ Ostschweiz)

Bildung 2022

In diesem Jahr kommen gleich 4 großartige Jin Shin Jyutsu Lehrerinnen in die Schweiz. Die 5-Tages-Kurse sind für alle Praktiker*Innen sowie für Interessierte welche Jin Shin Jyutsu studieren möchten, um es bei anderen anzuwenden.



Martina Six

Martina Six, autorisierte Jin Shin Jyutsu Lehrerin, ist das neuste Mitglied des Jin Shin Jyutsu Institutes von Mary Burmeister. Seit April 2021 unterrichtet Martina Six 5-Tage- und Themenkurse.

Im September 2021 konnte ich einen 5-Tage-Kurs bei

Martina Six in Freiburg im Breisgau besuchen. Nach der langen Corona-Pause habe ich die Weiterbildung in einer kleinen Gruppe sehr genossen.

Martina ist Jin Shin Jyutsu Lehrerin und Pflegefachfrau und unterrichtet mit viel Herzblut in einer für mich sehr verständlichen Sprache. Ihre Praxisbeispiele unterstützten insbesondere auch Erstteilnehmer*innen darin, der inhaltlichen Komplexität des 5-Tageskurses folgen zu können.

In lockerer und humorvoller Atmosphäre wurde konzentriert gearbeitet. Ich kann Martina Six sehr empfehlen und freue mich, dass sie im Juli und September 2022 in die Schweiz kommt.

Text & Bild: Renate Grassi



Sara Harper

Sara lebt mit ihrer Familie in Tucson, Arizona. Ihre erste Sitzung erhielt sie mit Mary im Jahr 1973, als sie vierzehn Jahre alt war. 1983 begann sie bei Mary zu studieren. Seit 1992 ist sie Jin Shin Jyutsu-Lehrerin und unterrichtet die 3-Tage-Kurse "Living the Art" und Selbsthilfe. Ausserdem unterrichtet sie auch das 5-Tage-Basisseminar, das Mentoring-Programm, Spezielle Themenkurse und 'Now Know Myself'.

Sara hat einen Bachelor der Wissenschaften in Wirtschaft und Marketing und war mehrere Jahre in der Wirtschaft tätig. Nach einem traumatischen Autounfall in den frühen 1980er Jahren hatte sie während ihrer Sitzungen mit Mary Burmeister eine lebensverändernde Erfahrung.

Sara hat Psychologie, Numerologie und Tanz studiert und liebt die Geheimnisse des Lebens und der Natur. Sie unterrichtet auf eine erfahrungsorientierte und elementare Weise, um die Reise des Lernens zu verkörpern.

Marietta Pini

Quelle: [Harper, Sara - Instructor Biography - Jin Shin Jyutsu® \(isjinc.net\)](https://www.isjinc.net)

5-Tage-Kurse

6.-10. Juli 2022 in Appenzell mit Martina Six

Organisation / Infos:

Manuela Streule + 41 (0)71 7878687

manuela.isj@bluewin.ch

Ursi Nägeli-Ebneter +41 (0)71 7801494

24.-28. August 2022 in Luzern mit Waltraud Riegger-Krause

Organisation / Infos:

Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86

mail@sonjamueller.ch

21.-25. September 2022 in Neuenburg mit Martina Six

(Deutsch – Französische Übersetzung)

Organisation / Infos:
Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86
mail@sonjamueller.ch

19.-23. Oktober 2022 in Zürich mit Sara Harper
(Englisch – Deutsche Übersetzung)

Organisation / Infos:
Benno Peter & Marietta Pini +41 (0) 44 371 21 40
info@viva-gesundheitspraxis.ch

Themen-Kurse

23.-24. April 2022 in Luzern mit Nathalie Max
«Pulse lauschen und Körper lesen»
(Französisch – Deutsche Übersetzung)

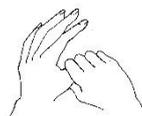
Organisation / Infos:
Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86
mail@sonjamueller.ch

06.-08. Mai 2022 in Neuenburg mit Waltraud Riegger-Krause
«Organströme zeichnen und vertiefen»
(Deutsch – Französisch Übersetzung)

Organisation / Infos:
Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86
mail@sonjamueller.ch

Weitere Infos und Kursangebote (Europa / Welt)
findet Ihr auf
<https://www.jinshinyutsu.de/de/veranstaltungen>

Selbsthilfekurse



Die Selbsthilfe ist im Jin Shin Jyutsu zentral. Viele autorisierte Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrer*innen bieten regelmässig Kurse an um die Selbsthilfe fundiert an Interessierte weiterzugeben.

Aktuelle Kursausreibungen für die Selbsthilfe findet Ihr auf:

www.jinshinyutsu.ch oder www.jinshinyutsu.de

Onlinekurse

Auf www.jinshinyutsu.de findet ihr verschiedene Kursangebote.

Weitere spannende Angebote

Matthias Roth
<https://matthiasjsj.de/termine>

Carlos Cutterres und Wayne Hackett
<https://beyourdream.com.br>
weitere Infos bei Manuela Streule:
manuela@troeckli.ch

Informationen für Praktiker* innen

Save the date!



Am **02. April 2022** findet das nächste Praktiker Treffen in Art-Goldau statt. Weitere Details findest du am Schluss vom Newsletter.

Mir Gutes tun

Viele autorisierte Jin Shin Jyutsu Praktiker*innen/Selbsthilfelehrer*innen bieten zudem viele bereichernde Angebote an.

Infos zu Strömgruppen findet ihr ebenfalls auf www.jinshinyutsu.ch oder www.jinshinyutsu.de

Der Sonnenhut

(Echinacea purpurea)

Der Sonnenhut die magische Heilpflanze, bei Entzündungen, Erkältungen und zur Unterstützung des Immunsystems spielt früher wie heute eine bedeutende Rolle.

Verwendete Pflanzenteile:

- Die Wurzel oder die ganze Pflanze

Verabreichungsform:

- Erhältlich in Tablettenform (zum Schlucken oder Lutschen)
- Als Urtinktur (Tropfen zum Schlucken) und als Globuli.

Indikation:

- Vorbeugung im Winter, immunstimulierend (das Immunsystem unterstützend).

Unsere Immunabwehr wird durch Umweltgifte und Stress permanent beansprucht. Die Sonnenhut Pflanze wirkt auf unser Immunsystem, den sie regt zur vermehrten Bildung weisser Blutkörperchen an. Sie ist stärkend und steigert unsere körpereigenen Abwehrkräfte. Zudem hat sie eine antibakterielle Wirkung. Die Pflanze wird auch bei Harnwegsinfektionen, Infektanfälligkeit, Viruskrankheiten, pflanzliche Antibiotika, Schnupfen, Husten, Angina, Reizblase, Unterleibsentzündungen und Entzündungen eingesetzt.

Der Sonnenhut ist im mittleren Nordamerika heimisch und wurde schon von den Indianern als Heilpflanze geschätzt. Sie spielt auch heute noch eine bedeutende Rolle, und wird bei Ritualen eingesetzt. Die Sioux-Indianer setzten die Pflanze als Gegenmittel bei Schlangenbissen ein. Dr. Gerhard Madaus war der erste, der die Pflanze in grösseren Mengen aus Nordamerika einfuhrte und die Heilkräfte des roten Sonnenhutes nachwies.

Nelly Kym

Gerstensuppe

Ein Klassiker in der kalten Winterzeit ist die Gerstensuppe. Sie versorgt uns mit vielen Vitaminen und wärmt uns von Innen.



Rezept:

Zutaten (für 4 Personen)

2- 3 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
2-3 Karotten
1 kleine Stange Lauch
½ Knolle Sellerie
3-4 Blätter Wirz
1 cm frischer Ingwer
150 g Rollgerste gewaschen
1 Prise Kurkuma oder eine feine Scheibe frischer Kurkuma
1-2 El Petersilie fein gehackt Salz, Pfeffer
Ca. 2 - 2,5 Liter Gemüsebouillon

Zubereitung:

Zwiebel, Ingwer und Kurkuma schälen und fein hacken. Karotten und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und zusammen mit Wirz in feine Scheiben schneiden. Pfanne erhitzen Öl zugeben Zwiebel andünsten. Karotten, Lauch, Sellerie, Wirz und Ingwer und Kurkuma beigegeben und mitdünsten. Rollgerste dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen. Petersilie zugeben. Salz, Pfeffer nach Bedarf. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen.

Text & Bild Renate Grassi

Bücher & Filmtipps

- ❖ **Zen in der Kunst des Bogenschiessens**
Von Eugen Herrigel
- ❖ **Deine 26 Energieschlösser**
- ❖ **Der Mond und der kosmische Code der Schöpfung / Manifestiere die Wahrheit.**
beide von Irene Lauretti
- ❖ **SRF Einstein: Besser atmen gegen Stress**
<https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/besser-atmen-gegen-stress?urn=urn:srf:video:1e0d472f-19c7-423d-afee-932e07651ef7>

Ausblick JSJ Newsletter 2

Erscheinungsdatum: Ende April 2022

Das Thema ist:

Entfaltung – Entgiften - Erkennen

Einsendeschluss für Beiträge: **21. März 2022**

Zustellung bitte an alle drei aufgeführten E-Mail-Adressen:

danielabuchs@bluewin.ch

renate.grassi@greenmail.ch

nekki@gmx.ch

Bitte die Texte in einer Word Datei zusenden. Fotos (in JPG Format) separat schicken. Im Text könnt ihr vermerken, wo die Fotos platziert werden sollen.

Wir freuen uns, über viele bunten Ideen und Beiträge, damit wir wieder einen neuen Strauss kreieren können.



Bild: Daniela Buchs

An-/Abmeldung für JSJ Newsletter Schweiz

danielabuchs@bluewin.ch

Herzlichen Dank

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die mitgeholfen haben mit Ihren wertvollen Beiträgen, diesen ersten JSJ Newsletter so abwechslungsreich und informativ zu gestalten. Wir haben uns sehr gefreut.

Geheimrezept für ein gutes 2022

Lasse jeden Tag etwas mehr, von dem was dir schadet. Kultiviere jeden Tag etwas mehr von dem, was dich stärkt.

Veit Lindau

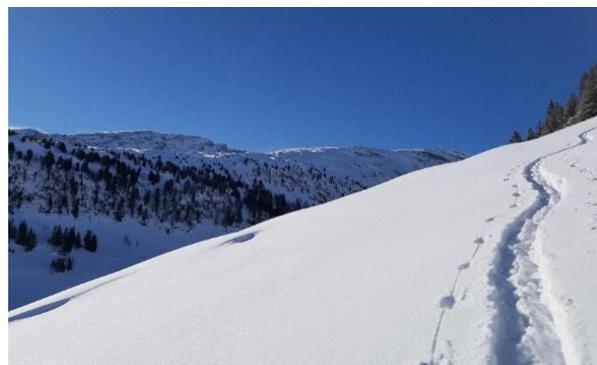


Bild: Daniela Buchs

Wir hoffen, ihr hattet Spass an unserem ersten Newsletter. Anregungen, Ideen etc. nehmen wir gerne entgegen.

Euer JSJ Newsletter – Werkstatt Team

Einladung zum Praktikertreffen

2. April 2022 / Arth-Goldau

Wir vom Team Zentralschweiz freuen uns, Euch schon im April in Goldau zu sehen. Etwas nah am letzten Treffen, aber so kommen wir wieder in unseren gewohnten Rhythmus.

Und uns ist wichtig, dass wir dranbleiben, uns gegenseitig spüren, unterstützen und in Kontakt bleiben, damit diese herausfordernden Zeiten nicht zu tiefe Spuren hinterlassen.

Also freuen wir uns auf zahlreiche Anmeldungen aus der ganzen Schweiz



- Ort: Schulhaus Sonnegg - Aula
Schulhausplatz 1
6410 Goldau
- Zeit: 02.04.2022
ab 9:30 Uhr Eintreffen
10:00 - 17:00 Uhr
- Kosten: 20.- CHF je nach TN-Zahl
- Anmeldung: bis 11.03.2022 an Anita Thomas unter info@lichterstrom.ch
- Essen: zmittag aktuell nicht planbar,
genug Möglichkeiten zum Besorgen rundherum
(Imbiss am Bahnhof/Restaurants)
- Wegbeschreibung: sowohl mit SBB als auch mit dem Auto einfach zu erreichen,
eine detaillierte Wegbeschreibung kommt nach der Anmeldung

http://www.arth.ch/schule/de/schule/schule-goldau/schulhaeuser-goldau/welcome.php?action=showobject&object_id=401

Was wollen wir diesmal anschauen:

- JSJ in dieser herausfordernden Zeit:
- Was brennt uns unter den Nägeln?
- Wo gibt es grosse Veränderungen, die Unterstützung/Nachfolge etc. benötigen?
- Sammlung der Punkte vor Ort und Bearbeitung in Gruppen