



## JIN SHIN JYUTSU - NEWSLETTER SCHWEIZ

**4. Ausgabe 2023**

### **Element Metall / Luft**



Bild: Daniela Buchs

„Vertraue deinem Herzen. Wertschätze dessen Intuition. Wähle die Angst  
Loszulassen und öffne dich der Wahrheit und du wirst erwachen  
zu Freiheit, Klarheit und Freude am Sein.“

(Mooji)

## Elemente Metall /Luft

Das letzte Element der fünf Elemente, welches wir vorstellen, ist das Element Metall/Luft.

Jetzt geht es um das Loslassen, im Wissen, dass dieses Loslassen gleichzeitig die Vorbereitung zu Neuem ist. Das Element Metall/Luft ist dem Herbst zugeordnet. Im Herbst lässt sich diese Qualität in der Natur sehr gut beobachten. Der Wind fegt die Blätter von den Bäumen und letzte hängengebliebene Früchte werden dem Boden übergeben. Ganz im Sinne von Mary Burmeister im Selbsthilfebuch 2, Sicherheitsenergieschloss 9: *«Ende eines Zyklus ist Anfang eines neuen: jedes Ende ist der Same eines neuen Anfangs, die Grundlage des Fundaments».*

Bald wird das nächste Element, das Wasser wieder eine dicke Schicht Schnee darauf fallen lassen und im Frühling beginnt mit dem Holzelement der Zyklus wieder von vorn.

Wir genossen in diesem Jahr einen verlängerten Sommer mit warmen Temperaturen bis in den Oktober. Nun ist der Herbst definitiv da und es ist Zeit sich mehr nach innen zu richten. Eine gute Möglichkeit, sich mit der Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe zu unterstützen, um gut durch diese manchmal neblige und nasskalte Zeit zu kommen ist, sich die Waden selbst zu strömen oder sich von jemanden strömen zu lassen. Das Wadenströmen harmonisiert die Lungen- und Dickdarmfunktionsenergien und vieles mehr. Dieser «Quickie» für das Element Metall/Luft ist sehr kraftvoll und hilft, im Vertrauen loszulassen.

Das Strömen des Ringfingers hat ebenfalls eine harmonisierende Wirkung auf das Element Metall/Luft im Körper. Es unterstützt die Dickdarm- und Lungenfunktionsenergie und hilft bei Trauer.

Metall/Luft

Organfunktionen:  
Lunge-Dickdarmfunktionsenergie

Sicherheitsenergieschlösser: 5-15

Funktion: Tiefe Haut

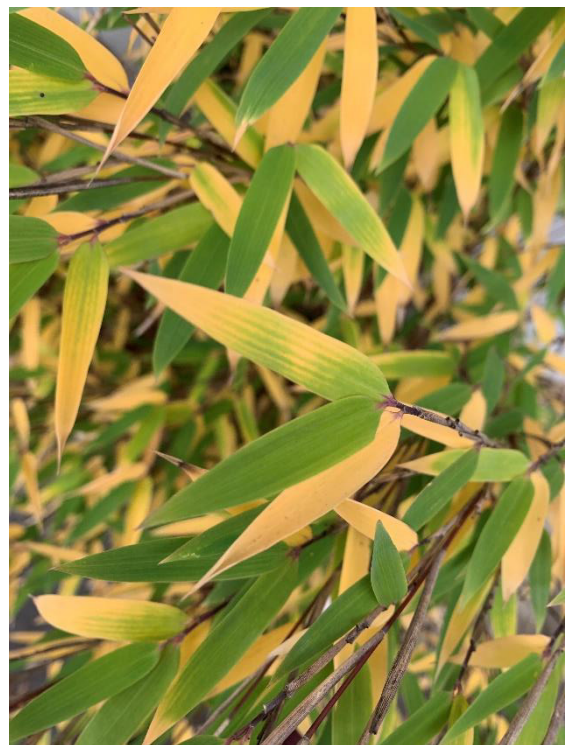
Einstellung: Traurigkeit

Farbe: Weiss

Jahreszeit: Herbst

Planet: Venus

Numerologie: 9



Text & Bild: Renate Grassi

## DIE LUFT - eine Mischung aus ALLEM

Die Luft besteht, wie wir wissen, grösstenteils aus Gasen wie Stickstoff und Sauerstoff. Feinstaub, Wüstensand, Meersalz, ja sogar Kometenstaub aus dem Weltall atmen wir ebenfalls mit ihr ein. Kleinste Partikel aus 'Vergangenem' wie auch Blütenpollen, die 'Künftiges' in sich tragen, bringt die Luft mit sich.

Nun – wenn wir also die Luft einatmen, atmen wir 'Vergangenes' wie 'Künftiges' mit ein, sind wir mit 'Vergangenem' und 'Künftigem' im Hier und Jetzt verbunden.

Mary hat mal gesagt:

*Ich bin eine Mischung aus anfangslosem Anfang und dem Jetzt.*

Was will sie uns damit mitteilen?

Schauen wir uns in der Natur um: Das Leben ist in einem ewigen Wandel. Doch hat es wirklich einen Anfang oder gar ein Ende? Nicht wirklich, wenn es in einem ewigen Wandel ist.

Ewig = Unendlich

Un- endlich bedeutet ohne Endlichkeit, ohne Ende - und auch ohne Anfang – das Zeichen für Unendlichkeit ist die liegende Acht  $\infty$ . Sie hat kein Ende und keinen Anfang.

Die liegende Acht zeigt uns unser Leben auf: ...Vergangenheit – Jetzt – Zukunft – Jetzt – Vergangenheit – Jetzt – Zukunft.....

Wo ist da der Anfang und wo das Ende? Es ist eine Endlos-Schleife – die Rhythmuschleife.

Das Jetzt ist ein winzig kleiner Moment, kaum ist er da, ist dieser Moment schon wieder Vergangenheit. Wir können in eine «gefüllte» Vergangenheit blicken, gefüllt mit vielen Erlebnissen, Erfahrungen, aus denen wir Erkenntnisse geschöpft haben und sie ins Jetzt einfliessen lassen. Ebenso können wir in eine «gefüllte» Zukunft blicken. Diese wird ebenso

mit Erlebnissen und Erfahrungen gefüllt sein, nur dass sie noch nicht Wirklichkeit sind, erst in unsern Gedanken vorkommen.... und immer wieder kommen wir ins Jetzt zurück.



Mary: *Ich bin eine Mischung aus anfangslosem Anfang und dem Jetzt.*

Meine Erkenntnisse aus dem anfangslosen Anfang der Vergangenheit fliessen ins JETZT und ebenso in die Zukunft.

Kann ich meine Vergangenheit akzeptieren, wie sie war, dankbar sein, was sie mir für Erkenntnisse gebracht hat und dankbar für das Leben, das mir geschenkt wurde?

Nun ja, ICH BIN eine Mischung aus anfangslosem Anfang und dem Jetzt – eine Mischung aus ALLEM.

Lerne mich selbst kennen, es ist (das Jetzt). ☺

Und so sind wir wieder beim Strömen angelangt, das uns sanft hinführt, zu «Erkenne mich selbst, es ist».

Im Sicherheits-Energieschloss 1 ist alles enthalten -

wie im Hauptzentralstrom.

SES 1 hilft bei allen Atemproblemen, befreit das Leben aus dem Hamsterrad – SES 1 – der Urbeweger



SES 1 hilft, den eigenen Rhythmus zu finden.



Um SES 1 zu harmonisieren, ströme SES 1 & SES 2

Atme 'Vergangenes' aus und 'Künftiges' ein, dazwischen: das JETZT.

Ein erquickendes Strömen wünscht allen: Ruth Pfister

Text & Bilder: Ruth Pfister



Text: Renate Grassi  
Bild: Manuela Streule

## Erfahrungsbericht mit «Ström-Anwendungen» aus dem Metall/Luftelement

Als ich eine Behandlung genoss mit Strömen aus dem Element Metall/Luft, wurde mir bewusst, wie oft ich im Alltag unfreundlich mit mir selbst bin, indem ich mich als Person kritisiere. Ich war sehr verblüfft, dass ich diese Erkenntnis genau bei den Anwendungen aus dem Element Metall/Luft erlebte, geht es doch dabei, um das Loslassen von Altem und dadurch Neuem Platz zu machen.

Mary Burmeister schrieb: „*Verändere deinen Blickwinkel, hör auf, negative Samen zu bewässern*“ (What Mary Says von Mary Burmeister, S. 15)

In diesem Sinn achte ich nun sehr bewusst darauf, welche Gedanken ich nähren will und welche ich «vertrocknen» lassen kann.

## Präsenzkurs, Appenzell 2023

Ich kenne Jin Shin Jyutsu schon länger, da meine Mutter Praktikerin ist und wir uns, gemeinsam mit meiner Schwester (21 Jahre), seit einigen Jahren alle immer gegenseitig strömen. Mit Selbsthilfe, wie einfach mal die Finger zu halten, bin ich quasi aufgewachsen. 2021 habe ich mich dann entschlossen, auch eine Praktiker- Ausbildung zu machen, und habe zunächst neben der Schule Online- Kurse besucht. Gemeinsam mit meiner Mutter habe ich nun am Jin Shin- Guild- Ausbildungskurs in Appenzell in der Schweiz teilgenommen. Der Kurs ist einer meiner ersten Präsenzkurse gewesen und ich war sehr gespannt, Wayne Hackett und Carlos Gutierrez live zu erleben und nicht nur auf dem Bildschirm, da ich beide schon aus Online- Kursen kannte. Zudem war ich selbst noch nie in der Schweiz und so war dies für mich auch gleichzeitig eine Gelegenheit, etwas Neues kennenzulernen.

Mir hat der Kurs sehr gut gefallen, da er einen ausführlichen Einstieg in die Materie gegeben hat. Vor allem die Darlegung der Tiefen, und wie alles miteinander zusammenhängt, fand

ich ziemlich spannend und aufschlussreich. Was ich ganz besonders und neu für mich fand, waren die Erfahrungen in den Strömrunden während des Kurses. Einmal haben wir uns alle im Kreis gegenseitig nacheinander mehrere Finger gehalten, und ich habe sehr intensiv die Energie gespürt, die sich im Kreis aufgebaut hat. Die Erfahrungen der anderen Teilnehmer zu hören, war immer wieder erstaunlich.

Mit 18 Jahren ist es oft schwer, gleichaltrige Teilnehmer bei den Kursen zu treffen, deshalb hat es mich sehr gefreut, dass auch noch eine weitere Teilnehmerin in meinem Alter beim Kurs dabei war. Beim gemeinsamen Abendessen konnte man die anderen Teilnehmer auch noch einmal besser kennenlernen und sich austauschen.

Es war besonders faszinierend, die unglaublichen, außergewöhnlichen Erfahrungen und Erlebnisse von Wayne und Carlos zu hören, die sie mit Jin Shin Jyutsu gemacht haben. Nach den drei Tagen war ich schon etwas enttäuscht, dass der Kurs so schnell vorbei war, deshalb freue ich mich schon auf den zweiten Kurs nächstes Jahr.

Text: Marie Pauly



Bild: Eveline Ramel-Berger

## Erfahrungen zum Jin Shin 3-Tages Kurs in Appenzell vom Oktober 2023

Carmen (Apothekerin):

Für mich hat der Kurs in Appenzell meine Erwartungen übertroffen. Die Referenten Carlos und Wayne kannte ich schon von Webinaren, doch sie live zu erleben war nochmal um einiges besser. Sie konnten den Teilnehmenden, egal ob Anfänger oder fortgeschritten, die Kunst des Jin Shin auf verständliche Art und Weise näherbringen. Mit ihrer herzlichen und natürlichen Art haben sie nicht nur mich, sondern wohl die meisten, begeistert und neugierig gemacht auf weitere Jin Shin Jyutsu Kurse. Das Strömen in der Gruppe war für mich sehr wohltuend und entspannend und je häufiger ich ströme (mich und andere), desto mehr nehme ich dabei wahr.

An meinem Arbeitsplatz, einer Apotheke in einer Gruppenpraxis, möchte ich damit beginnen, interessierten Kunden gewisse Jin Shin Jyutsu Griffe zu empfehlen. Zudem habe ich vor, Jin Shin Jyutsu Sitzungen anzubieten, vorerst einmal während eines Nachmittags pro Woche.

Ich freue mich auf den nächsten Jin Shin Jyutsu Kurs mit Carlos und Wayne, der im April 2024 in Gonten (AI) stattfindet.



Bild: Eveline Ramel-Berger

Markus (Arzt, Internist):

Durch Gespräche bei Treffen und auf Wanderungen mit einer guten Freundin wurde ich auf das Strömen aufmerksam. Es faszinierte mich der Umstand, dass man hier mit den eigenen Händen ohne Hilfsmittel und durch Offenheit und Bereitschaft, neues zu erfahren und zu spüren, in weitere Dimensionen unseres bewussten und unterbewussten Seins vorstossen kann. Entsprechend habe ich wiederholt Ström-Abende in einer Kleingruppe im «Tröckli» bei Manuela in Appenzell besucht und habe dort als Teilnehmer schrittweise mehr zum Thema erfahren und gespürt.

Als ich dann vernahm, es würde in Appenzell einen von Manuela organisierten 3-Tages-Kurs mit zwei namhaften Referenten geben, bei welchem auch Neueinsteiger teilnehmen können, war ich neugierig und meldete mich an.

Den Kurs erlebte und erspürte ich als faszinierend und für mich lehrreich, denn ich wurde schrittweise und für mich verständlich in die Grundlagen der Lehre des Jin Shin Jyutsu eingeführt und begann, gewisse Dinge etwas besser zu verstehen, die mir anfänglich sehr abstrakt vorgekommen sind. Schrittweise wurden einige wichtige Ströme und deren Bedeutung und Anwendung erklärt und zum Teil auch in praktischen Übungen gegenseitig angewendet. Das Erlebnis des Strömens in der Gruppe mit Wayne und Carlos war faszinierend und ich konnte sehr von Ihrem Wissen und den Schilderungen auch zur Geschichte des JSJ profitieren, so dass ich diese Kunst gerne auch in Zukunft für mich und wenn möglich auch für andere anwenden und meine Erfahrungen damit erweitern möchte.

Ich werde versuchen, dieses in mir entfachte «Feuer» weiter zu tragen und möchte mit der Zeit einiges davon bei geeigneten Patienten in der Praxis als Hausarzt und Internist anwenden. Ebenso habe ich vor, im Rahmen des regelmässig stattfindenden Qualitäts-

Zirkels in unserer Gruppenpraxis den anderen Teilnehmern (Ärzte / Apothekerinnen / Therapeuten) das Strömen vorzustellen und vielleicht beim einen oder anderen auch ein Interesse zu wecken.

Gerne freue ich mich auf die Fortsetzung des Kurses in Gonten Anfang April 2024.

Text: Carmen & Markus

## Biosanus Zürich & Spanien

Wir nehmen die Gelegenheit wahr, uns hier kurz im Newsletter vorzustellen.

Biosanus ist Sabine Hänni und Jesus Sanjaime und wir arbeiten seit 2015 gemeinsam.



Von 2010 bis September 2020 hatten wir unsere Praxis in Zürich und da mein Partner Jesus Spanier ist, wurde das Bedürfnis in sein Heimatland zurückzukehren umso grösser. Ich selbst bin Halb-Spanierin und so wagten wir Ende 2020 nach Spanien zu ziehen, in die Nähe von Gandia, ca. 60 km südlich von Valencia.

Viermal im Jahr kommen wir 2-3 Wochen nach Zürich und betreuen noch unsere Stammkunden, aber auch neue Klienten finden zu uns. Wir geniessen es, Zeit mit unserer Familie und unseren Kunden zu teilen.

Tiefenentspannung und Regeneration mit 4 Händen sind ein besonderes Erlebnis.



Meistens bieten wir auch einen Selbsthilfekurs an, wenn wir in Zürich sind.

In Spanien finden auch langsam spanische, sowie Schweizer Klienten zu uns, was wir sehr schätzen, Jin Shin Jyustu wieder vermehrt im Alltag anzuwenden.

Wir bieten bei uns zuhause Selbsthilfekurse, intensives Ferienströmen, sowie Retreats für Tiefenentspannung an. Wer eine Auszeit benötigt, ist in Marxuquera, umgeben von Orangenbäumen und Bergen, am richtigen Energieort.



Wir freuen uns auf neue Begegnungen und senden Euch sonnige Grüsse,

Sabine & Jesus

Alle Informationen, wie die aktuellen Daten oder persönliche Anfragen, findet Ihr folgend:

[www.biosanus.ch](http://www.biosanus.ch)

[info@biosanus.ch](mailto:info@biosanus.ch)

Instagram und Facebook: [biosanus](#)

Handy +41 79 350 45 23

Text & Bilder: Sabine Hänni

## Regione Ticino

### *Cosa succede tenendo le dita*

Il modo più semplice di aiutare te stesso semplicemente é tenere le dita. Tenendo le dita si equilibrano tutte le 144 mila funzioni nel tuo corpo.

Quando sei **preoccupato/a, abbandonato/a, non riesci a dormire, hai mal di pancia**, avvolgi con una mano il **pollice** dell'altra mano e, se hai tempo, tieni per cinque minuti. Ti dà **protezione** e aiuta a **digerire**.

Quando hai **paura, sei timido, ti fa male la nuca, hai muscoli dolenti**, avvolgi con una mano **l'indice** dell'altra mano e, se hai tempo, tieni per cinque minuti. Ti dà **coraggio e voglia di vivere**.

Quando sei **arrabbiato/a, perdi la pazienza, ti fanno male gli occhi**, avvolgi con una mano il **medio** dell'altra mano e, se hai tempo, tieni per cinque minuti. Ti dà **equilibrio** nelle **riflessioni**.

Quando sei **triste, non riesci a respirare, o sei piagnucoloso/a o fai fatica andare di corpo**, avvolgi con una mano **l'anulare** dell'altra mano e, se hai tempo, tieni per cinque minuti. Ti dà **serenità, pace e un senso di abbondanza**.

Quando devi  **fingere che tutto vada bene, ti fanno male le orecchie, ti devi sforzare a fare qualcosa, o sei confuso/a**, avvolgi con una mano il **mignolo** dell'altra mano e, se hai tempo, tieni per cinque minuti. Ti dà la **forza di essere te stesso/a**.

Se hai tempo, tieni anche le dita dell'altra mano.

Tenere le dita **risveglia la nostra consapevolezza e comprensione**.

**Tenere le dita ha un'azione inimmaginabile sulla nostra abitudine di pensare.**

Text: Agnes Livi



## Ritual

In der Zeit des Metalls geht es auch um unsere Ernte, am Ende des Jahres. Welche Samen die wir gesetzt haben, konnten sich entfalten, und schenken uns nun die reiche Ernte in ganz verschiedenen Bereichen. Schauen wir gegen Ende des Jahres dankbar auf all die erfüllenden Momente. Um uns dessen noch mehr bewusst zu machen, finde ich, dass Ritual der Dankbarkeit wunderbar.

Nimm dir jeden Morgen kurz Zeit, um dir drei Sätze aufzuschreiben für die du im jetzigen Moment dankbar bist, und weshalb du dafür dankbar bist.

Mache dies 21 Tage lang und schau, beobachte welchen Einfluss das auf dich hat.

Gedanken und Worte sind kraftvolle Werkzeuge, sie gestalten das Morgen. Mit Dankbarkeit mögen wir uns bewusst werden, dass wir in einem Universum voller Fülle leben.

Ich wünsche euch viel Freude und erfüllende Erfahrungen mit diesem einfachen Ritual.

Text: Nelly Kym

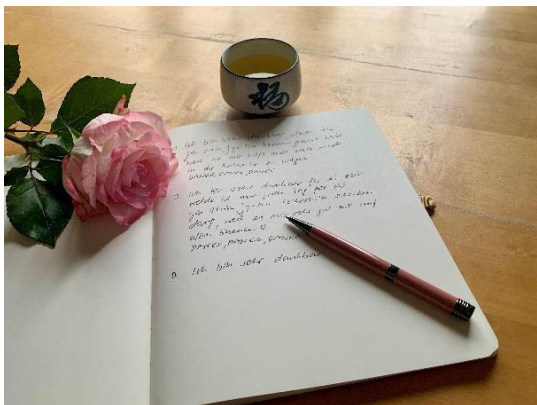


Bild: Renate Grassi

## Bildung 2024 (1. Halbjahr)

### 5-Tage-Kurse

**Ilanz, 03.-07. April 2024**

Waltraud Riegger-Krause

Organisation/Infos: Lea. Cajacob

Tel.: +41 (0)79 767 46 79 [lea.cajacob@gmx.ch](mailto:lea.cajacob@gmx.ch)

**Zürich, 05.-09. Juni 2024**

Lehrer wird noch bekannt gegeben

Organisation / Infos:

Benno Peter & Mariette Pini

+41 (0) 44 371 21 40

[info@viva-gesundheitspraxis.ch](mailto:info@viva-gesundheitspraxis.ch)

### Themenkurse

**Luzern (Buochs), 04.-05. Mai 2024**

Pulse hören und Körper lesen mit Nathalie Max (Französisch mit deutscher Übersetzung)

Organisation / Infos:

Sonja Müller +41 (0)79 716 72 86

[mail@sonjamueller.ch](mailto:mail@sonjamueller.ch)

### Selbsthilfekurse



Bild: Selbsthilfebuch 1

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.jinshinjyutsu.ch](http://www.jinshinjyutsu.ch) oder  
[www.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.de)

### Onlinekurse

Auf [www.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.de) findet ihr verschiedene Kursangebote.

### Weitere spannende Angebote (\*)

(\*) Die Kurse bieten eine hohe Qualität, werden jedoch nicht angerechnet im Zusammenhang mit den Kurstagen zum autorisieren Jin Shin Jyutsu Praktiker.

#### Matthias Roth (\*)

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

13.-15. April 2024

Zahlenströme und Organströme in Beziehung

Organisation / Infos:

Benno Peter und Marietta Pini (0041) 44 371  
21 40 [info@viva-gesundheitspraxis.ch](mailto:info@viva-gesundheitspraxis.ch)

21.-23. Juni 2024

In der Wahrnehmung bleiben

Organisation / Infos:

Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86  
[mail@sonjamueller.ch](mailto:mail@sonjamueller.ch)

#### Carlos Gutterres und Wayne Hackett (\*)

[www.jinshinguildacademy.org](http://www.jinshinguildacademy.org)

**01. / 02. / 03. Dezember 2023**

2024 IST In Ihren Händen

Voraussetzung: Mary Burmeister`s Text 1 und 2 bereits studiert haben

Webinar präsentiert in Englisch mit deutscher Übersetzung

Organisation/Infos: Manuela Streule + 41 (0) 78 652 03 36 / [manuela.jsj@bluewin.ch](mailto:manuela.jsj@bluewin.ch)

### Appenzell 06. / 07. / 08. April 2024

Präsenzkurs in Appenzell (plus 2 Online-Treffen)

Die innere Kraft enthüllen

Voraussetzung: Selbsthilfekurs/e (1, 2 oder 3) oder Kurs1: Die Erweckung der angeborenen Kraft

Organisation/Infos:

Manuela Streule +41 (0) 78 652 03 36 / [manuela.jsj@bluewin.ch](mailto:manuela.jsj@bluewin.ch)

### Vorankündigung Praktiker-Treffen Schweiz 2024

Praktiker-Treffen Schweiz am 17. März 2024

Das nächste Jin Shin Jyutsu Praktiker-Treffen Schweiz findet am Sonntag, 17. März 2024 in Zürich statt. Wir werden das 20-jähriges Bestehen unserer Vereinigung feiern. Zu diesem Jubiläum haben wir Petra Elmendorff eingeladen. Wir freuen uns auf einen regen Austausch und gemeinsames Strömen.

Zusätzlich bieten wir am Samstag, 16. März 2024 Einzelsitzungen mit Petra Elmendorff in unserer Praxis an. Weitere Einzelheiten auf Anfrage.

Herzliche Grüsse  
Marietta und Benno

Viva Gesundheitspraxis, In Böden 174,  
8046 Zürich,  
[info@viva-gesundheitspraxis.ch](mailto:info@viva-gesundheitspraxis.ch)  
[www.viva-gesundheitspraxis.ch](http://www.viva-gesundheitspraxis.ch)



Bild: Nelly Kym

## Ausblick 1. JSJ-Newsletter Schweiz 2024

Im kommenden Jahr werden wir kein spezielles Thema als Basis nehmen. Wir werden uns inspirieren und leiten lassen, was jeweils gerade unser Herz uns mitteilt.

Gerne könnt Ihr uns eure Berichte für den 1. JSJ-Newsletter 2024 in einem Word Dokument und **das Foto separat** in einem JPG-Format zusenden. Die Berichte für den nächsten Newsletter sollten wir spätestens bis:

**04. Februar 2024 haben.**

Zusendung bitte an alle diese drei E-Mail-Adressen:

danielabuchs@bluewin.ch  
renate.grassi@greenmail.ch  
nekki@gmx.ch

## An-/Abmeldung für JSJ Newsletter Schweiz

danielabuchs@bluewin.ch

## Herzlichen Dank

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir 3 Frauen von der JSJ-Newsletter Werkstatt blicken auf ein intensives, aber spannendes Jahr zurück.

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen bedanken, welche sich in diesem Jahr mitbeteiligt haben, den Newsletter so abwechslungsreich zu gestalten. Wir durften viele wunderbare Berichte und Erfahrungen publizieren.

Es ist immer wieder spannend, wie sich plötzlich der Newsletter doch noch füllt.

Wir hoffen fest, dass wir auch im kommenden Jahr auf Eure Unterstützung zählen können. Denn nur mit Eurer Mithilfe kann der JSJ-Newsletter Schweiz weiterhin bestehen.

Von Herzen wünschen wir euch einen guten Endspurt im Jahr 2023. Für die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit wünschen wir euch immer wieder ruhige Momente zum Innehalten, Loszulassen und den Moment der Ruhe zu geniessen.



Bild: Daniela Buchs

Dir und deinen Liebsten wünschen wir eine  
gesegnete Weihnachtszeit und bereits jetzt  
einen guten Start ins 2024.

**Euer JSJ-Newsletter – Werkstatt Team**  
**Daniela Buchs, Renate Grassi, Nelly Kym**

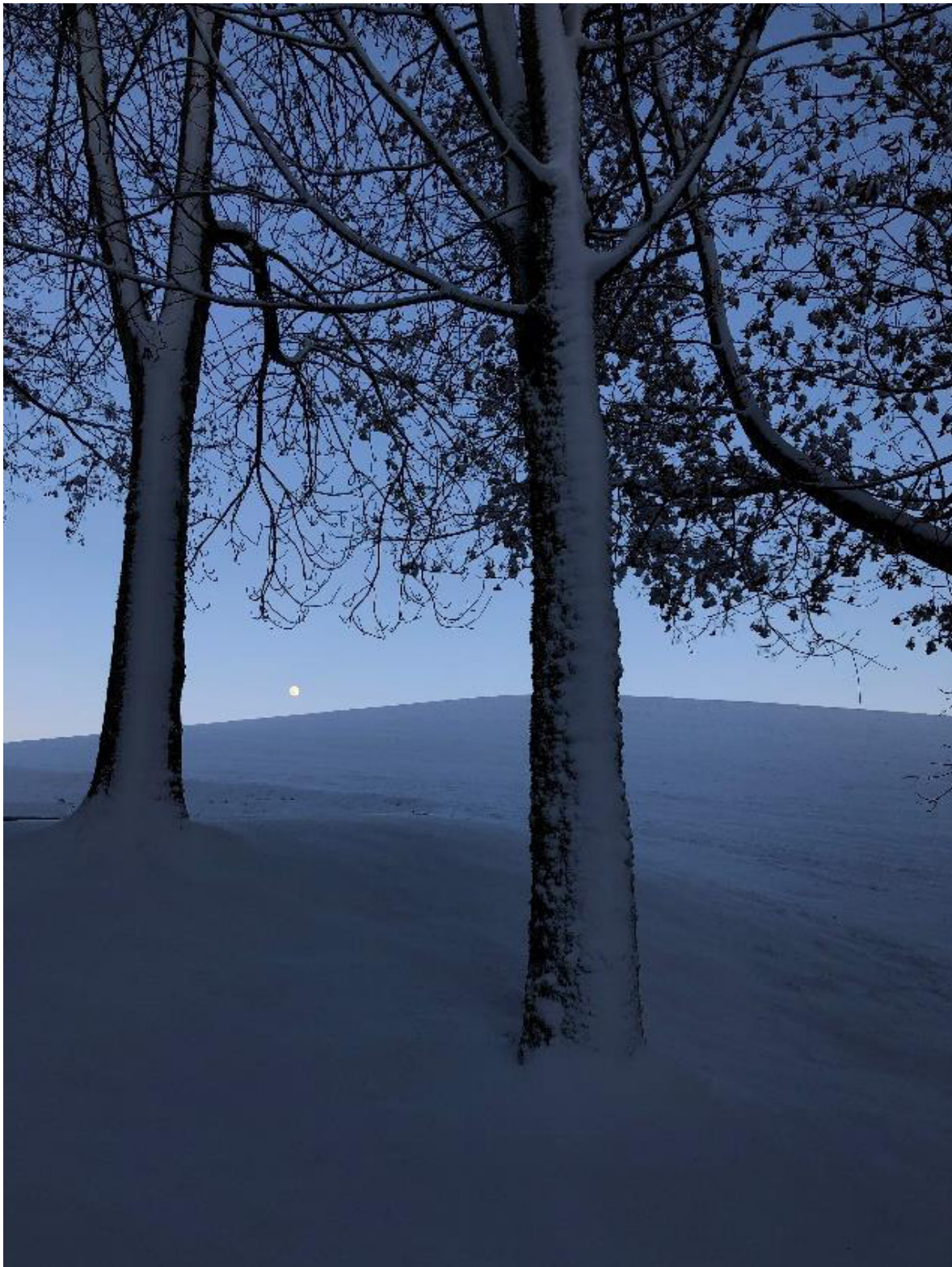


Bild: Nelly Kym