



Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER

Ausgabe Nr. 25 2/2019
Juni 2019



Olivenblüten im Mai 2019
Foto: H. Schrepfer

Hintergrundthema

Äther – das Element der geistig spirituellen Kraft
Seite 2

Berichte

Schweizer Praktiker Treffen in Zürich Seite 5
Spurgruppe Seite 6
Anatomiekurs 2 Seite 7
Filmprojekt Seite 7
Verein JSJ Ostschweiz Seite 8
Gruppe 9 Seite 9

Strömerfahrungen - Strömerlebnisse

Hilfe zur Selbsthilfe in der Schule Seite 10
JSJ – Virus im Spital Wolhusen Seite 11

Ström Tipp für die Tägliche Wartung

Aus der 3. Tiefe Seite 15

«Die Welt wird sich nicht
ändern, um mir zu passen.
Ich verändere mich und geselle
mich zur Welt.
Wer sagt, es sei nicht
machbar, soll den nicht
unterbrechen, der es macht.»

Zitat Mary Burmeister

Buchbesprechungen Seite 12

Anne-Heike Maretzke
Berührungen
Tina Stümpfig
Jin Shin Jyutsu –
Heilströmen für Babys und Kleinkinder

Kurse und Veranstaltungen

Jin Shin Jyutsu – sich positionieren Seite 13
Kurse Seite 14
«HANDS ON» JSJ Symposium in Thaur Seite 15

Zum Newsletter Seite 16

Idee und Auftrag

Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

Beiträge von

Lis Beer, Dina Felder, Andreas Kern, Beatrice
Meier, Anja Moeckli, Iva Herzmann, Herbert
Schrepfer,

Ein herzlicher Dank an alle Autoren

Redaktion

Herbert Schrepfer, Iva Herzmann
Layout und Versand Herbert Schrepfer

Der nächste Newsletter erscheint im Sept. 2019
Wir freuen uns auf eure Beiträge.

Aether – das Element der geistig-spirituellen Kraft

Wir kennen das Bild: Sommer – Hitze – heiss flimmernde Luft, die aufsteigt. In der Wüste lässt solche Luft immer wieder eine Fata Morgana entstehen: wir sehen Bilder in der Ferne, einen See, eine grüne Wiese – Bilder, die in der Realität gar nicht existieren. In der Hitze dehnen sich die Luftmoleküle und Gase aus und bewegen sich schneller. Unsere ganze Atmosphäre besteht aus



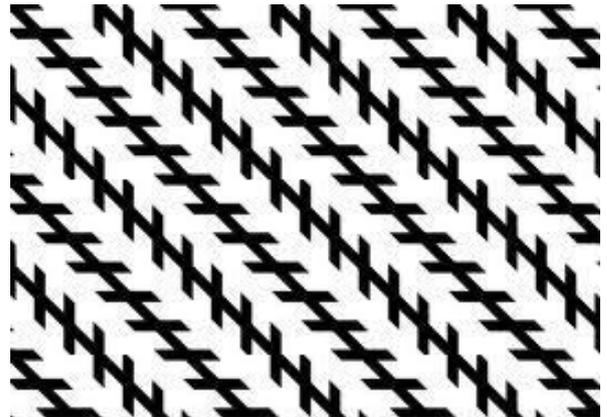
solchen sich bewegenden Gasen. Sie steigen auf, und verlieren sich ins Weltall, wo die Kräfte zwischen der Bewegung und der Gravitation aufgehoben sind. Auch im Universum bildet Materie in gasförmigem Zustand die Grundlage der Galaxien und Sterne. Der interstellare Raum ist nicht leer. Vielleicht gibt es da über viele km nur ein einziges Gasmolekül, dessen Nachbar wiederum km weit entfernt ist.

Dieser Raum ist aber auch noch durchdrungen von weiteren Energien, die sich unendlich ausdehnen können. Jeder Gedanke, jedes Bild, jedes Gefühl, jeder Klang sind Energien, die sich unendlich

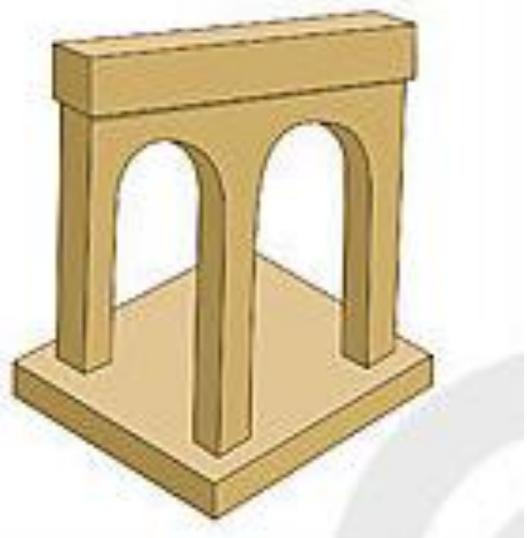


ausdehnen. So können wir Menschen hier auf der Erde etwas tun und mit unseren Gedanken gleichzeitig weit entfernt in einem anderen Sternsystem sein und Bilder wahrnehmen, wie es dort aussieht.

Wir Menschen können aber nur in die Realität holen, was in uns drin abgespeichert ist. Abspeichern tun wir von der ersten Sekunde unseres Lebens an, bis wir wieder ins Licht zurückkehren. So gibt es so viel, was in uns drin gespeichert ist, z.B. aus früheren Leben, aus anderen Welten, von dem wir im Normalfall, in unserem Alltag (und oft zu unserem Schutz) keine Ahnung haben. Unser Geist lässt sich auch sehr leicht



täuschen, z.B. mit optischen Täuschungen, Illusionsbildern oder 3D Bildern.



Ein Gegenstand, ungefähr 80 cm hoch mit einer Platte auf vier Füßen, ist ein Tisch. Dies haben wir so gespeichert (und gelernt). Nun können wir alles, was so ähnlich aussieht abgleichen und als Tisch identifizieren oder interpretieren. Dies ist aber nur deshalb so, weil wir dies so erfahren haben uns es in uns gespeichert ist. Ein ausserirdisches Wesen, das noch nie einen solchen Gegenstand gesehen oder erfahren hat, hätte dafür nicht einmal einen Namen und wüsste nicht, was man mit einem Tisch anfangen kann. Die dazu assoziierten Bilder würden einfach fehlen.

Unser Geist kann jederzeit spazieren gehen. Ich kann an einem wunderschönen Sandstrand liegen und mich entspannen. Und mein Geist erlebt einen Spaziergang in eine anderes Sternensystem – oder ein früheres Leben – oder erlebt in ungeahnter Tiefe ein Musikstück. (So ist wohl auch

Halleluja (aus dem MESSIAS)

G.F. Haendel; arr. N. Desquitz

feierlich

Sopran
Hal - le - lu - ja, hal - le - lu - ja!

Alt
Hal - le - lu - ja, hal - le - lu - ja!

Bariton
Hal - le - lu - ja, hal - le - lu - ja!

das Halleluja aus dem Oratorium «der Messias» entstanden.)

Ein Tisch ist ein Tisch – dies ist ein wunderbarer



literarischer Spaziergang des Geistes des Autors Peter Bichsel. Daraus entstand eine tiefsinnige Geschichte.

Ein Mann, der viel Zeit zum Nachdenken hat, erfindet mit grosser Begeisterung (dem Feuer des Herzens) eine neue Sprache, indem er alles umzubenennen beginnt. Er nennt den Tisch fortan Stuhl, den Stuhl Trinkglas, den Teller Gabel und das Trinkglas Löffel und der Löffel heisst neu Schneidebrett.... Immer mehr vergisst er, wie alles ursprünglich einmal geheissen hat.

Also schiebt er das Trinkglas an den Stuhl, setzt sich auf das Trinkglas. Vor sich hat er auf dem Stuhl eine Gabel, aus der er mit dem Schneidebrett Vanillecreme (so heisst neu Suppe) isst und oben

an der Gabel hat er einen Löffel für das Trinkwasser.

Denkt man dies weiter, bis da ganze Leben durchdrungen ist, kann man sich die Folgen leicht vorstellen. Der Mann kann mit niemandem mehr kommunizieren, weil ihn niemand mehr versteht. Er wird sehr einsam und er verliert letztlich den Sinn ins Leben und wird sterben. Der Geist dieses Mannes hatte sich unendlich ausgedehnt und eine völlig neue Realität geschaffen, die nur er gekannt hat und die nur für diesen Menschen existierte.

Der Geist ist immer ein grosser Helfer unserer Seele. Er hilft der Seele, ihre Ziele zu erreichen, die sie sich gesteckt und für die sie in einen Körper bewusst ausgewählt hat, um sich zu inkarnieren.

Eine Seele möchte hier auf der Erde Erfahrungen sammeln, die Aufgaben, die sie sich gestellt hat, lösen, ihre Aufträge erfüllen und einfach das Leben im gewählten Körper geniessen und glücklich sein.

Die Seele braucht dafür verschiedene Qualitäten des Geistes – sozusagen Ausdehnung in verschiedene Richtungen, Qualitäten und Inhalte.

Um das Leben zu geniessen, müssen wir unseren Geist ausdehnen und entwickeln. Think positiv! – dann können solche positiven Gedanken als positive Erlebnisse zu uns zurückkehren.

Menschen kommunizieren untereinander immer auch über morphogenetische Felder. Gedanken (negative und positive) sind Energien – gehen also nie «verloren». Ein solches Feld funktioniert dann wie eine Cloud. Wir zapfen dauernd (unbewusst) solche Felder an und filtern für uns relevante Informationen heraus.

So entstehen unbewusste Beziehungen, z.B. zwischen Tätern und Opfern und weitere. Mit einer positiven Ausstrahlung ziehen wir Menschen an mit positiver Grundhaltung.

Unsere Seele hat viel mehr verschiedene Erfahrungen gesammelt und gespeichert (auch wieder positive und negative). Die müssen ausgeglichen werden. Hier spielt die karmische Ebene: ein Täter in einem früheren Leben wird in einem späteren Leben Opfer, damit die Seele diese Erfahrung ebenfalls kennenlernen kann, um diese beiden Energien auszugleichen.

Wer einmal reich war und in Saus und Braus gelebt hat, macht in einem anderen Leben die Erfahrung, wie es sich anfühlt, in Armut leben zu müssen. Hier könnte man ganz viele verschiedene solche Beziehungs-Situationen finden und beschreiben.

Eine weitere Aufgabe der Seele ist sicher auch, die stärkste Kraft im Universum, die Liebe, wahrzunehmen und zu spüren, mit ihr zu arbeiten und sie zu integrieren.

Da sind wir uns oft selbst im Weg, weil diese Liebe erst einmal mit der Liebe zu uns selbst beginnt. «Liebe deinen nächsten wie dich selbst» – so steht es in der Bibel. Am nächsten stehen wir aber zuerst einmal uns selbst. Ein wichtiger Motor für die Liebe und ihre Ausdehnung ist Mitgefühl – ein anderer ist Toleranz – ein dritter Motor ist Achtsamkeit Menschen, Tieren, Pflanzen und allen Dingen gegenüber.

Da sind wir uns oft selbst im Weg, weil diese Liebe erst einmal mit der Liebe zu uns selbst beginnt. «Liebe deinen nächsten wie dich selbst» – so steht es in der Bibel. Am nächsten stehen wir aber zuerst einmal uns selbst. Ein wichtiger Motor für die Liebe und ihre Ausdehnung ist Mitgefühl – ein anderer ist Toleranz – ein dritter Motor ist Achtsamkeit Menschen, Tieren, Pflanzen und allen Dingen gegenüber.

Da sind wir uns oft selbst im Weg, weil diese Liebe erst einmal mit der Liebe zu uns selbst beginnt. «Liebe deinen nächsten wie dich selbst» – so steht es in der Bibel. Am nächsten stehen wir aber zuerst einmal uns selbst. Ein wichtiger Motor für die Liebe und ihre Ausdehnung ist Mitgefühl – ein anderer ist Toleranz – ein dritter Motor ist Achtsamkeit Menschen, Tieren, Pflanzen und allen Dingen gegenüber.

Da sind wir uns oft selbst im Weg, weil diese Liebe erst einmal mit der Liebe zu uns selbst beginnt. «Liebe deinen nächsten wie dich selbst» – so steht es in der Bibel. Am nächsten stehen wir aber zuerst einmal uns selbst. Ein wichtiger Motor für die Liebe und ihre Ausdehnung ist Mitgefühl – ein anderer ist Toleranz – ein dritter Motor ist Achtsamkeit Menschen, Tieren, Pflanzen und allen Dingen gegenüber.

Unser Geist ist immer in Unruhe, in Bewegung. Versuchen wir einmal, bewusst nichts zu denken – dann fällt uns dies unendlich schwer. Es gibt verschiedenste Techniken, wie wir unseren Geist beruhigen können. Dazu müssen wir unsere Mitte finden und uns dort wenigstens für einen kurzen



Zeitabschnitt aufhalten können. Viele Menschen sind so stark in der Energie des Geistes, dass sie Schwierigkeiten haben, die feinen Energien des Herzens wahrzunehmen und gleichberechtigt zu entwickeln. Finden wir in unserer Mitte diese tiefe innere Ruhe – das «Mit Allem Eins Sein» - den unendlich tiefen Frieden – so sind wir mit dem grossen Schöpfer verbunden und spüren die grosse Schöpferkraft – diese unendlich grosse Liebe. Wir sind selber Schöpfer – sind mit dem grossen Schöpfer des Universums verbunden und haben die Freiheit, uns bewusst für diese allumfassende Kraft der göttlichen Liebe zu entscheiden und diese zu leben.

Dies ist vielleicht die grösste Aufgabe unserer Seele – letztlich eine Verschmelzung mit der reinen göttlichen Energie und Liebe zu erreichen – Eins werden mit der Schöpfung und dem ganzen Universum, das wir ja auch im Kleinen in uns drin tragen.

Um diesem Ziel näher zu kommen, helfen uns verschiedene Hilfsmittel wie Mediationstechniken,



Yoga mit seinen 4 verschiedenen Richtungen: Raja-Yoga - der Weg der Selbstversenkung, der Innenschau mit seinen 8 Entwicklungsstufen; Karma-Yoga – der Weg der selbstlosen Arbeit; Bhakti-Yoga – der Weg der selbstlosen Liebe und Hingabe zu Gott; Jnana-Yoga – der Weg der Erkenntnis und des Verstehens.. Alle Richtungen führen uns zum gleichen Ziel hin: Eins werden mit der Schöpfung mit dem Schöpfer – mit allem, was ist.

Aus dieser Einheit entsteht die grosse Kraft für unser Leben, die uns immer vorwärts drängt, die uns den Raum öffnet für die geistig- spirituelle Entwicklung, damit wir – wenn es für uns Zeit ist – gelassen ins Licht des Schöpfers und der allumfassenden reinen Liebe zurückkehren dürfen und damit auch in den Raum der grenzenlosen Freiheit.



Herbert Schrepfer
Abtwil

Bilder:

Atacamawüste Chile Foto H.Schrepfer
Fremder Planet Bild Internet
Optische Täuschung Bild Internet
3D Bild Foto H.Schrepfer, Herkunft unbekannt
Illusion Bild Internet
Musiknoten Anfang des Hallelujas von G.F. Händel
Bild Internet
Tisch Foto H.Schrepfer
Irigami Bild Internet
Blume des Lebens Foto H.Schrepfer
Kerzenschein Bild Internet

Schweizer Praktiker Treffen



Foto: H.Schrepfer

Nach Kaffee und Gipfel, die für eine gemütliche Ankunft im Café Zehntenhaus in Zürich sorgten, begrüßte Benno Peter um 09.30 Uhr die JSJ Praktikerinnen und einen Praktiker. Es ist bewundernswert, dass er trotz grosser Bewegungseinschränkung durch eine starre Halskrause diese Tagung eröffnet. Der Skiunfall war in seinem Leben ein einschneidendes Erlebnis und brachte ihn unmittelbar zur Erkenntnis, dass es nur das »Jetzt« ist, was zählt. Esther Matter schreibt das Protokoll.

Wir sind alle hier versammelt – nur dank Mary Burmeister und Jiro Murai – und fragen uns, was die Quintessenz von Jin Shin Jyutsu ist. So füllt sich ein ganzes Blatt auf dem Flipchart mit vielen Begriffen. Benno rundet dieses erste Traktandum ab: JSJ bringt eine tiefe Sicherheit, da es immer die Möglichkeit bietet, uns zu helfen. Dies ist ein grosses Geschenk. Veränderung ist das einzige, was immer Konstanz hat. Dies unterstreicht auch die Grosse Umarmung, mit der wir zu Beginn in uns hineingefühlt und auf das Treffen eingestimmt haben.



Foto: H.Schrepfer

Der Vorstand (Iva Präsidentin, Manuela Kassierin und Organisatorin, Beatrice Protokoll und Esther Beisitzerin) des Vereins JSJ Ostschweiz stellt sich, den Verein und die aktuellen Tätigkeiten vor. Dazu gehört die Zusammenarbeit mit der Grafikerin Anita Kolar für ein Konzept dargestellt als Haus für die

Vereinsarbeit und die geplanten Dienstleistungen. Weiter folgen Informationen aus Österreich und Deutschland. Hier ist sehr erfreulich, dass sich eine rege Zusammenarbeit zwischen den Vereinen in diesen Ländern anbahnt.

Dina Felder liest ein Email vor von Pamela Fehrenbach vor. Sie regt darin an, einen Schweizer Dachverband oder Verein zu gründen und stellt dazu einige Überlegungen an: Bündelung der Aufgaben, die von nationalem Interesse sind: Homepage, Newsletter, Kurswesen, Adressverwaltung, usw. Anja Moeckli erzählt, wie vor vielen Jahren ein erstes Schweizer Praktiker Treffen entstand. Aktuell sind für dieses seither jährlich stattfindende Treffen etwa 150 JSJ PraktikerInnen eingeschrieben. Ihnen steht eine Schweizer Homepage, die Anja verwaltet, zur Verfügung, sowie unentgeltlich auch der Newsletter, der sich aus einer Idee aus dieser Runde entwickelt hat. Anja berichtet, dass auch in der Westschweiz eine JSJ Gemeinschaft heranwächst. Damit stellt sich auch die Frage, ob der NL nicht auch auf Französisch erscheinen könnte.

Für das Praktiker Treffen wird eine einfachere Organisation beschlossen: es soll in einem Turnus in 4 Regionen abgehalten werden:

➔ **2020 am 21.3. in der Region Bern (Ruth Zürcher, Ansprechperson)**

Wichtig ist auch Sonja als Organisatorin ins Boot zu holen.

2021 in der Region Innerschweiz

2022 in der Region Ostschweiz

2023 in der Region Zürich

Das Protokoll wird den PraktikerInnen zugestellt.

Herbert berichtet über den Newsletter. Er möchte gerne die Hauptverantwortung weitergeben in neue Hände. Der NL erschien das erste Mal 2011; nun erscheint dieses Jahr die 26. Nummer.

Der NL verträgt durchaus neue Ideen, vielleicht andere Schwerpunkte, ev. auch ein etwas verändertes Gesicht. Im Augenblick wird aufgrund der neuen Datenschutzrichtlinien ein neuer Adresssatz erstellt. Der Rücklauf der Formulare betrug aber nur etwa 50 % (vor allem in der Schweiz). Bis jetzt war der NL für alle PraktikerInnen und Interessenten eine Dienstleistung, die gratis war. Die NL wurden vom Schreibenden in Zusammenarbeit mit Iva und allen Autorinnen und Autoren als PR, als Öffentlichkeitsarbeit, für die Kunst des Jin Shin Jyutsu in der Schweiz mit viel Engagement und Herzblut erstellt. Die Entwicklung und zunehmende (auch internationale) Vernetzung des JSJ verlangen von einem NL auch mehr Professionalität. Das kann bedeuten, dass auch ein Grafiker/ eine Grafikerin mitarbeiten wird, und dass Kosten für den NL gedeckt sein müssen. Ein Abo wird dann halt etwas kosten. Mit solchen Fragen wird sich sicher ein zukünftiger Verband JSJ Schweiz befassen müssen.

Ein weiteres Anliegen, das diskutiert wird, sind Kursanerkennungen. Es gibt ja nicht nur Kurse von

den offiziellen JSJ Dozenten, sondern auch von anderen hervorragenden Kursleitern. Im Kreis des Praktiker Treffens ist man klar der Ansicht, dass solche Kurse auch Anerkennung finden müssten, und dass man diesbezüglich in der Schweiz unabhängig bleiben möchte. Die Kurse müssen einfach qualitativ hochstehend, bzw. anderen Angeboten gegenüber ebenbürtig sein. Iva schlägt vor, dieses Thema mit Partnern in Österreich und Deutschland zu thematisieren. Dieser Vorschlag wird so angenommen.

Nach dem Mittagessen, das sich von den Teilnehmern als mit viel Liebe zubereitetes Buffet präsentierte, strömten wir 20 Minuten die beiden SES 1, um wieder in «medias res des JSJ» zurückzufinden. Der Nachmittag war Gruppenarbeiten mit den folgenden 4 Themen gewidmet.

- Kursanerkennungen
- Schweizer JSJ Verein und Newsletter
- Facts & Figures: (allgemeine Fragen, Preise, Organisationsfragen, Bedürfnisse, etc., die für alle PraktikerInnen von Interesse sind)
- PR und Grafisches Erscheinungsbild von JSJ (in der) Schweiz



Foto: H.Schrepfer

Zu jedem Thema entstand ein Flipchartblatt, wo die Inhalte eingesehen werden können.

Daraus entstanden nachfolgende Beschlüsse, die bis zum nächsten Treffen bearbeitet, weiterentwickelt, umgesetzt werden sollen.

Das Thema Kurs und Anerkennung soll den Nachbarländern abgesprochen weiterverfolgt werden.

Zur PR: Hier soll in einem ersten Schritt einmal gesichtet und gesammelt werden, was in der Schweiz bereits existiert, damit das ganze Potential abgeholt werden kann. Dann sollen auch die Bedürfnisse eruiert werden, damit prioritär, das geschaffen werden kann, was gewünscht, bzw. gebraucht wird.

Für einen zukünftigen Verband JSJ Schweiz wird eine Spurguppe ins Leben gerufen: Sie soll eine Gründung vorbereiten, damit am nächsten Praktiker Treffen an einer Gründungsversammlung der neue Verein aus der Taufe gehoben werden kann. Für die Spurguppe stellten sich spontan vier

Mitglieder zur Verfügung. (Ruth Zürcher, Esther Matter, Anja Moeckli und Herbert Schrepfer) Die Gruppe möchte den sehr positiven Schwung dieses Treffens mitnehmen und nimmt die Arbeit schon am 16.5. in einer 1. Sitzung auf.

Aus der 4. Gruppe gibt es keine Beschlüsse, über die abgestimmt wurde. Themen waren: wie wird man Praktiker? Was braucht es für die Selbständigkeit? Kantonale Unterschiede? U.a.

Benno dankt am Schluss und schliesst das Treffen um ca. 17.00. Er stellt fest, dass es in einer guten familiären Atmosphäre stattfand und ein grosser Power spürbar ist, Jin Shin Jyutsu in der Schweiz weiter zu entwickeln.

Herbert Schrepfer
Abtwil



Spurguppe

Am Praktiker Treffen wurde eine Spurguppe bestimmt mit dem Auftrag, die Gründung eines Schweizer Vereins für Jin Shin Jyutsu vorzubereiten. Das Ziel ist, in das nächste Praktiker Treffen 2020 die Gründungsversammlung für diesen Verein zu integrieren.

Am 16. Mai traf sich die Spurguppe in Küsnacht am Rigi zu einer ersten Sitzung. Angedacht war einmal eine Auslegeordnung über den Umfang des Auftrages, was alles auf die Spurguppe zukommt und eine Planung des Vorgehens. Wir haben intensiv über Sinn und Aufgaben eines neuen Vereins diskutiert. Sicher braucht es Statuten, einen Vorschlag z.H. der Gründungsversammlung über die Finanzierung und Klarheit über die Aufgaben, welche der neue Verein wahrnehmen soll.

Dazu haben wir nun Fragen an unsere Praktiker/-innen:

- Was erwarten Sie von einem neuen Verein JSJ Schweiz?
- Welche Aufgaben soll dieser Verein wahrnehmen?
- Welche Dienstleistungen soll ein solcher Verein bereitstellen?

Wir sind froh um möglichst viele Tipps und Anregungen, freuen uns darauf und danken im Voraus für das geschätzte Mitdenken der Mitglieder des Praktiker Treffens.

Eure Anregungen könnt ihr uns gerne über die Kontaktadressen der beiden Homepages zukommen lassen: kontakt@lebens-oase.ch und info@jinshinjyutsu.ch

Wir sind gespannt!

Herbert Schrepfer
Mitglied Spurguppe

Bericht

Anatomie Kurs Teil 2 in St.Gallen



Foto: Iva Herzmann

Wowww, das war absolut genial! Super, dass auch ich dabei sein konnte! Rüdiger Krause, unser faszinierender Kursleiter, hat 12 weibliche und 2 männliche Wesen an diesem wunderbaren Kurs verzaubert und begeistert. Anatomie ist eher als trockene und etwas schwierigere Materie bekannt. Mit dem genialen Mix aus bildhafter Theorie, spannenden Vorträgen, Ausschnitten aus Filmen und vielen abwechslungsreichen Übungen hat uns Rüdiger in seinen Bann geschlagen. Mit den praktischen Übungen habe ich gelernt zu fühlen, wo die Organe liegen und den Mut erhalten, herzhaft den Klienten (Kursteilnehmer) anzufassen bzw. zu palpieren, um das Gefühl zu bekommen, wie es sich anfühlt und was angenehm ist. Dadurch gewann ich Sicherheit. Übungen für die fokussierte Wahrnehmung und die Weitwinkelwahrnehmung bereicherten diese Erfahrungen und Erkenntnisse. Ähnlich wie beim Pulse hören, ist es üblich das 10 verschiedene palpierende Praktiker, 10 unterschiedliche Feststellungen machen. Alles in allem eine einzigartige, spannende und sehr



Foto: Iva Herzmann

lehrreiche Erfahrung! Fragen wie: Was ist die Frontalebene, Transversalebene oder Sagittalebene wurden repetiert und praktisch geübt. Die Räume des Körpers: Kopf, Brustkorb bzw. Thorax,

Bauch mit Oberbauch und Unterbauch sowie das Becken mit grossem und kleinem Becken wurden erklärt. Das Wunder Mensch mit den 10 Organsystemen: Haut, Bewegungs- und Stützapparat, Atmungssystem, Herz und Kreislaufsystem, das Verdauungs-system, das Harnsystem, das Nerven- und Sinnessystem, das Fortpflanzungssystem, das Immunsystem und das Hormonsystem hat mir Rüdiger Krause sehr eindrücklich und bildhaft nähergebracht. Herzlichen Dank an Rüdiger Krause für diese phantastische Reise durch den menschlichen Körper und diese zwei eindrücklichen und unvergesslichen Tage!

Andreas Walter Kern
St.Gallen



Filmprojekt



Derzeit liegt der Eingang der Spenden für das Filmprojekt bei 22222 Euro. Damit rückt das Ziel von 26000 Euro, die benötigt werden, sehr nahe und der Dokumentarfilm über Jin Shin Jyutsu kann realisiert werden. Jin Shin Jyutsu – die Physio-Philosophie – die Mühelose Wirklichkeit – soll in die Welt hinausgetragen werden. Der Film sollte dann online allen interessierten Menschen zugänglich sein.

Aus der Schweiz konnte auch ein Beitrag zugunsten dieses Filmprojektes überwiesen werden. Dieser Betrag wurde nun bestens verdankt.

Unter dem Link jsj-ev.info/filmprojekt gibt es einen Trailer, den man online anschauen kann.

Wir wünschen dem Projekt gutes Gelingen und sind gespannt auf den fertigen Film.

Verein Jin Shin Jyutsu Ostschweiz

Otschweizer JSJ Praktizierende tagen

Am Samstag 25.Mai haben sich 25 JSJ Praktizierende getroffen um sich auszutauschen und zu vernetzen. Auf dem Programm standen zuerst Informationen aus dem Ausland. Die Aktivitäten der Gruppe NEUN wurden von Iva Herzmann vorgestellt und mit viel Interesse aufgenommen. Das Programm des HANDS ON JSJ Symposium in Thaur findet grossen Anklang. Schön, dass die Idee, die in St.Gallen geboren



Foto: Iva Herzmann

wurde, weitergetragen und ausgebaut wird. Kurz wurden auch die Themen des Schweizer Praktikertreffens in Zürich vom 24.März gestreift. Dass sich eine Spurguppe auf den Weg macht, die Gründung eines JSJ Verein Schweiz anzudenken, wird gut aufgenommen. Es ist vielen nicht bewusst, dass dies in der Schweiz fehlt. Offenbar wird hinter dem Schweizer Praktikertreffen mehr gesehen als eine lose Verbindung von JSJ Praktizierenden. Gut reden wir offen darüber und informieren.

Weiter an der Tagesordnung standen die nächsten Schritte in der grafischen Gestaltung der JSJ Materialien. Aus Datenschutzgründen und Copyright Bestimmungen ist es zwingend notwendig, dass wir unsere eigenen Materialien verwenden können, anstatt immer alles im Internet zu suchen und kopieren. Die PR-Gruppe stellte die erarbeiteten Produkte vor. So wurde das europäische JSJ Logo wie auch das Kanji Zeichen digitalisiert, um sie nach dem Eingang der Starthilfe (Anschubfinanzierung) an alle frei zugänglich zu machen. Die Hausaufgaben-Karte, JSJ Selbstanwendung, ist finalisiert und geht bald in den Druck. Im Plenum konnte dazu Stellung bezogen werden. Danke! Unsere JSJ Figur wird nun von Anita Kolar weiterbearbeitet und zu der Körperlandkarte mit 26 SES ausgefeilt. Daraus kann weiter die HZS-Karte entstehen. Bis zum ersten 5-Tage-Kurs in Appenzell soll auch ein Flyer fertig gestellt sein.

6 Praktizierende (PR-Feedback Gruppe) haben sich zur Verfügung gestellt um die PR-Kern-Gruppe anhand eines Kriterienkatalogs für die vorbereiteten JSJ Materialien mit ihren Erfahrungen und Anregungen zu unterstützen. Die entstandenen JSJ Materialien werden auf der Homepage zur Ansicht aufgeschaltet. www.hands-on.works



Foto: Iva Herzmann

Die einmalige und freiwillige Anschubfinanzierung wurde schon von einigen geleistet und soll bis Anfang Juli eingegangen sein. Schön zu wissen, dass auch in der ganzen Schweiz unsere Arbeiten geschätzt werden und die Mitfinanzierung getragen wird. Wir freuen uns über jeden Betrag und bedanken uns schon im Voraus ganz herzlich. Konto:

Appenzeller Kantonalbank,
CH39 0076 3000 1238 5213 6, Vermerk Starthilfe

Nach einer Pause mit kulinarischen Leckerbissen stellte uns Marcella Girardi (coaching & resourcing, www.marcellagirardi.ch) ihren Workshop «sich positionieren», Berufsidentität und persönliches Talentprofil, vor. Die Anwesenden zeigten sich sehr positiv und interessiert. Dieser Workshop wird im August als Weiterbildung durchgeführt. Die Ausschreibung ist in diesem Newsletter, S. 13, publiziert.

Mit dem Selbsthilfe Nabelstrom, vorgestellt durch Beatrice Meier, die bei Anke Oltmann gerade den Online Kurs macht, schlossen wir unser Treffen ab.

Unterwegs für ein verbindendes Miteinander.

Iva Herzmann
Vorstand Verein JSJ Ostschweiz

Gruppe NEUN setzt sich für die Zukunft von Jin Shin Jyutsu ein.

Dafür arbeiten Mitglieder der vier deutschsprachigen Jin Shin Jyutsu-Vereine gemeinsam an einer Perspektive für Europa.

Gruppe NEUN

J I N S H I N J Y U T S U

Aus Worten werden Taten

Um die vielfältigen Aufgaben bewältigen zu können, brauchen wir Menschen, denen das Jin Shin Jyutsu genau so am Herzen liegt wie uns.

Wir möchten daher alle, die ihre Erfahrung, ihre Kompetenz und ihre Begeisterung einbringen möchten, dazu einladen, sich am Prozess und der Umsetzung der Ideen zu beteiligen.

Innerhalb thematischer Arbeitsgruppen können Zukunftsbausteine für Jin Shin Jyutsu gestaltet werden.

Gruppe NEUN fungiert während dieser Zeit als Koordinationsstelle, an der Informationen und Aktivitäten zusammenkommen. Wir verstehen uns als Impulsgeber und möchten Inspirations- und Motivationsquelle sein.

Aus Gedanken werden Worte

Die Jin Shin Jyutsu-Landschaft verändert sich zusehends. Um diese Lebenskunst in ihrer ursprünglichen Form zu erhalten und weiterzugeben, wollen wir in folgenden Bereichen aktiv werden:

- Einen - möglichst zertifizierbaren - Ausbildungsweg für Jin Shin Jyutsu-Praktizierende entwickeln als Grundlage für ein neues Berufsbild
- Eine professionelle Organisationsform finden, die dem dient
- Die Position von Jin Shin Jyutsu im Gesundheitswesen stärken
- Forschung zur Wirkung von Jin Shin Jyutsu anregen
- Jin Shin Jyutsu in der Tradition von Jiro Murai, Mary Burmeister und Haruki Kato weiterführen
- Durch Nachwuchskonzepte die Zukunft von Jin Shin Jyutsu sichern
- Die Verbreitung von Jin Shin Jyutsu durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit erhöhen
- Die Vernetzung länderübergreifend fördern

Kontakt zu uns:

kontakt@jsj-gruppe-neun.eu

Transparenz und offene Kommunikation sind für uns wichtige Grundlagen für das Gelingen. Wir sind uns bewusst, dass unsere Aktivitäten als Gruppe NEUN vermutlich Auswirkungen auf bestehende Strukturen und Institutionen im Bereich Jin Shin Jyutsu haben werden. Uns ist an einem konstruktiven Miteinander und direktem Austausch mit allen Beteiligten gelegen.

Deutsche Mary Burmeister
Gesellschaft für JSJ e.V.
www.jsj-ev.info
Eika Bindgen
Anke Oltmann

Verein JSJ Österreich
www.jsj.at
Brigitte Purner
Hedi Zengerle

Verein JSJ Ostschweiz
www.hands-on.works
Iva Herzmann

Deutscher Fachverband JSJ e.V.
www.df-jsj.de
Sabine Brauning-Stoll
Thomas Neymeyer
Toshiko Schmidt

Strömerfahrung

Hilfe zur Selbsthilfe in der Schule

An einem Nachmittag im Februar hörten mir 24 Kinder der 1. und 2. Klasse und ihre Lehrerin aufmerksam zu. Ich erzählte ihnen das "nicht geheime Geheimnis des Fingerströmens". Ich nenne es "mit den Fingern zaubern" - wir alle haben den Zauber in unseren Fingern (und Händen), Zauberinger eben.

Zu Beginn forderte ich die Kinder auf, sich auf ihre Hände zu setzen, dazu erzähle ich ihnen ein klassisches Volksmärchen (Erzählkünstlerin) das die 6 Farben, Gelb, Weiss, Grün, Blau, Rot und Pink des Jin Shin Jyutsu beinhaltet.

Danach widmeten wir uns unseren Gefühlen, gemeinsam trugen wir zusammen was uns sorgen, wütend, ängstlich, traurig macht und was uns Anstrengt oder uns Schwierigkeiten bereitet.

Dazu hielten wir uns den jeweiligen Finger.

Ich malte eine grosse Hand an die Wandtafel, zeichnete die Emotion dazu und fügte die entsprechenden Farben, die wir unseren Gefühlen zugewiesen haben, ein und zeichneten danach unsere eigene Hand auf ein dickeres Stück Papier. Die Kinder malten nun selbstständig die Finger mit Farbstiften aus, zeichneten die Gesichter und schrieben die Einstellungen: Sorge, Angst, Wut, Trauer, Bemühung (die Kinder wählten den Begriff Stress!) und in der Handinnenfläche, die Freude auf.

Danach schnitten wir die Hand aus und klebten sie an den Pultdeckel, damit die Kinder ihre eigene Zauberhand jedesmal sehen, wenn sie ihr Pult öffnen.

Ganze zwei Lektionen machte die Kinderschar wunderbar mit - und nun liegt es in ihren Händen und ihren Zauberingern und natürlich der Lehrerin; diese versucht nun täglich bis zu den Sommerferien mit den Kindern strömend oder zaubernd den Schultag zu beginnen. Auch wenn sie ein neues Thema einführt, dass die volle Aufmerksamkeit der Kinder verlangt, wird sie die Schüler auffordern z.B. den kleinen Finger Finger zu halten, um den Schulstoff besser zu verstehen. Hoffentlich sind alle fleissig am Zaubern, strömen, spüren, entdecken - damit alles leichter von der Hand geht - wie passend!

In Kürze werde ich den ersten Zwischenbericht der Lehrerin erhalten. Ich denke das Umsetzen ist gar nicht so einfach für sie und die Kinder.

Am Ende des Schuljahres werde ich die Klasse noch einmal besuchen und Kinder sowie die Lehrerin fragen, wie es ihnen allen mit dem Fingerströmen ergangen ist. Ich freue mich darauf und bin schon ganz gespannt!

Gerne werde ich Euch davon berichten.

Falls Sie liebe/r Leser/in sich angesprochen fühlen und diesen Workshop auch gerne in Ihrer Schule, Ihrem Institut, Ihrer Abteilung, Ihrem Spital usw. anbieten möchten, komme ich sehr gerne bei Ihnen vorbei und führe Sie und Ihre Mitarbeiter in die Kunst des Strömen's ein.

Lis Beer, Lehrerin der 1./2. Klasse:

Meine bisherigen Erfahrungen mit JSJ in der Schule

Seit Anfangs Februar starten wir jeden Morgen mit 3-5 Minuten jsj und hören dazu eine Geschichte (Hörbuch).

Zu Beginn hielten wir uns auf meine Anweisung alle eine Woche lang die 25, den Klassenbestersitz. Dass wir die Füsse aufs Pult legen dürfen,



kommt natürlich gut an 😊 In der nächsten Woche war die grosse Umarmung dran. Anschliessend durften die Kinder nun jeweils selbst wählen, was ihnen im Moment gerade guttut. Viele schauen schnell auf ihrer Zeichnung der Hand nach und halten sich den entsprechenden Finger oder wieder die Umarmung oder die Sitzhocker.

Einmal sagte ein Kind zu mir: «Heute morgen hatte ich Streit mit meiner Mutter, ich bin immer noch etwas wütend – ich halte mal den Mittelfinger»

Mir fällt jedoch auf, dass oft gerade die Kinder, von denen ich das Gefühl habe, dass sie das Strömen «nötig hätten», die Konzentration nicht aufbringen, den Finger für diese kurze Zeit zu halten. Da wird auf einmal eine Rüsche am Kleid oder ein liegendegebliebener Bleistift auf dem Pult zum Spielzeug.

Trotzdem erlebe ich den Start in den Tag mit diesem immer gleichen Ritual als sehr beruhigend auf die Klasse.

Im Verlauf des Tages gibt es hin und wieder Situationen, in denen ich einem Kind den Tipp geben kann, sich einen passenden Finger zu halten. Z. B. nach einem Streit mit einem anderen Kind, wenn ich gerade mit ihm schimpfen musste 😊 oder während einer komplexen Aufgabe, mangelnder Konzentration. Auch vor einem Test nehmen wir uns meist kurz etwas Zeit.

Viele Kinder sprechen meines Erachtens gut darauf an, es gibt ihnen einen anderen Fokus, eine kleine Sicherheit. Bei einigen Kindern bin ich mir nicht ganz sicher, wie sie zum Strömen stehen. Das kann auch auf Grund einer eher kritischen Haltung von den Eltern oder Geschwistern dem Strömen gegenüber sein. Als weiterer Schritt möchte ich versuchen, statt einer Geschichte «nur» ruhige Instrumentalmusik zu hören und die Kinder zu animieren, ihren Gedanken freien Lauf zu geben.

Dina Felder
Grosshöchstetten



JSJ - Virus im Spital Wolhusen

Im Kantonsspital Wolhusen grassiert neu das Jin Shin Jyutsu-Virus. Das ist das Ende einer längeren Geschichte und vielleicht der Beginn von noch viel mehr, wer weiss.

Im Sommer 2017 hatte ich die Gelegenheit mich zusammen mit meiner Apotheker-Kollegin beim Chefarzt der Gynäkologie vorzustellen. Thema war ganz klar: Komplementäre Unterstützung bei Chemotherapie. Die Kollegin war wegen Schüssler-Salzen und Blüten da, ich durfte Jin Shin Jyutsu vorstellen. Und ich stiess auf offenen Ohren. Bei jedem Kongress oder Symposium scheint komplementäre Behandlung mittlerweile ein Thema zu sein.

Ursprünglich war der Plan, dass ich 1x wöchentlich vor Ort Patienten ströme und ich habe einen Flyer erstellt, damit die Patienten vor der OP auch die Möglichkeit haben sich selber zu strömen. Soweit so gut. Die Geschäftsleitung war einverstanden und es hätte losgehen können. Aber: Keine Zeit fürs Konzept, Umstellung auf das elektronische Patientendossier und Umbau des Spitals haben alles ausgebremst. Im Januar letzten Jahres habe ich also innerlich dieses Projekt losgelassen.

Letzten Sommer kam dann der Anruf, ob ich einen Vortrag halten möchte, am Brustkrebs-Tag. Und das war unglaublich. Ich hatte nur 15 Minuten Zeit, vorher gab es zwei medizinische Vorträge, nach mir etwas zu Misteltherapie und Schüsslersalzen. Ich war also in der Mitte und habe gerade mit der grossen Umarmung angefangen. Mal Kopf lüften nach zwei Vorträgen. Und dann habe ich kurz das Strömen vorgestellt. Mehr nicht.

Beim anschliessenden Apéro bin ich dann mit vielen Zuhörern ins Gespräch gekommen und zwei

Pflegefachkräfte haben konkret nach einem Kurs gefragt.

Dieser Kurs hat dann in Wolhusen in den Spitalräumlichkeiten privat organisiert stattgefunden, mit 11 Teilnehmern, davon 5 aus dem Spital-Umfeld. Die meisten aus der Gynäkologie, wo sofort damit angefangen wurde, das erlernte an Patienten weiter zu geben (vor allem Mittelfinger halten nach der Geburt)

Schwups kam die Anfrage für den nächsten Kurs, wieder Selbsthilfe Buch 1, dieses Mal mit 8 Teilnehmerinnen und die nächsten fünf stehen schon in der Warteschleife, wir sind auf der Suche nach einem Termin.

Für mich ist das ein kleines Wunder. Die Geburtsabteilung ist im 7. Stock des Spitals und wird „Wolke 7“ genannt. Von dort tröpfelt jetzt langsam JSJ hinunter in die anderen Abteilungen. Etwas skeptisch beobachtet von den dortigen Ärzten. Eine Teilnehmerin ist Physiotherapeutin im Spital, diese Abteilung liegt im untersten Stockwerk. Von dort wächst ein Pflänzchen nach oben...

Wenn der Umbau abgeschlossen sein wird, soll es ein Konzept für das ganze Spital geben. Wir dürfen gespannt sein, ob das dann auch klappt.

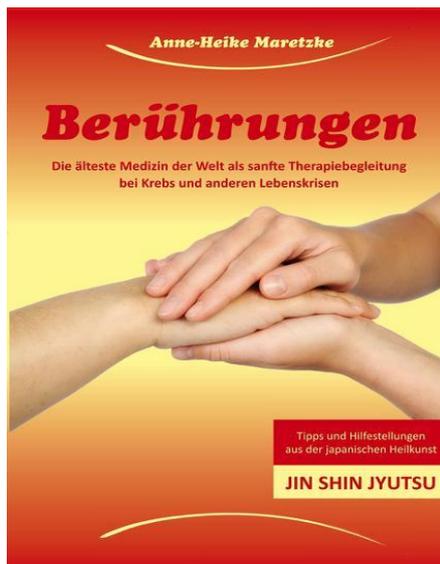
Ich habe viel lernen dürfen über den ganzen Prozess.

- Chance ergreifen, wenn sie sich bietet
- Loslassen, wenn es kompliziert wird
- und sich freuen wie ein Kind, wenn es dann doch klappt
- und ein bisschen zugeschnitten auf die Spital-Situation noch ein paar Griffe mitgeben, zum Patienten behandeln (bei mir war es vor allem der Mittelfinger und der „Da wo's-Strom“

daraus folgt: eine Super Energiewelle, auf der man einfach surfen darf. Aber eben: „Gut Ding will Weile haben“

Anja Moeckli
Küssnacht am Rigi

Buchbesprechungen



Anne-Heike Matzke
Berührungen
Books on Demand (Verlag)
ISBN:978-3-7494-0404-9

Endlich, nach fast drei Jahren, ist es mir gelungen, einen guten Verlag zu finden, um dieses besondere Buch von Anne-Heike wieder verlegen zu lassen. Leider war dieser Weg gepflastert von schlechten Erfahrungen und einem nicht akzeptablen Fehldruck, der leider immer noch im Handel erhältlich ist. Diesen Fehldruck bekommt man fast nicht mehr aus dem Netz, auch das habe ich jetzt gelernt.

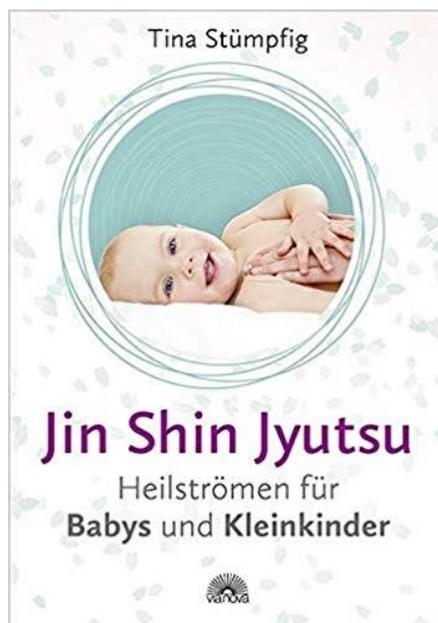
Worum geht es: Anne-Heike Maretzke hat in ihrer locker- flockigen Art zu allen Themen, die Ihr bei der eigenen Krankheitsgeschichte begegnet sind, z.B. Operation, Chemotherapie, aber auch Frust, Angst und und und, ihre Erfahrungen aufgeschrieben und diese gleich mit Strömvorschlägen untermauert. Ein Buch, das wirklich ein Aufsteller ist. Ich selber habe mir angewöhnt es zu verschenken, an Menschen, die genauso ein Buch gerade brauchen.

Themen sind:

- Gedankenkarussell stoppen
- Flexibilität und Ausgeglichenheit
- Fuck the cancer
- Mit Veränderungen lebe - Haarige Zeit und vieles mehr.

Wichtig: bei der Bestellung unbedingt die ISBN angeben und den Verlag beachten, damit ihr nicht beim Fehldruck landet (der hätte ein graues Cover)

Anja Moeckli
Küssnacht am Rigi



Tina Stümpfig
Jin Shin Jyutsu
Heilströmen für Babys und Kleinkinder
ISBN 978-3-86616-464-2

Ab und zu stöbere ich aus Vergnügen in der Buchhandlung vor Ort; so geschehen auch kurz vor Ostern. Ein Buchrücken zog meinen Blick sofort an: Jin Shin Jyutsu – Heilströmen für Babys und Kleinkinder! Die Autorin Tina Stümpfig ist mir selbstverständlich ein Begriff.

Wirklich, darauf hatte ich gewartet! Mein Herz als Grossmama schlug höher. Drei meiner vier Kinder sind Eltern von Babys oder Kleinkindern. Bei der Durchsicht des neu erschienenen Buches fielen mir die vielen Bilder und kurzen Beschreibungen positiv auf, ganz im Sinne eines Nachschlagewerks. Ich fühlte mich auch gleich angesprochen, weil vom Baby bis zum Kindergartenkind ansprechende Abbildungen die Strömsequenz veranschaulichen. Ein richtiges Nachschlagewerk für Not- und andere Fälle in jungen Familien. Ich schnappte mir also das Buch und bestellte gleich einige Exemplare. Schliesslich sind nebst meinen Kindern auch deren junge Verwandte und Freunde in derselben Situation. Mit dem Buch ‚Jin Shin Jyutsu in der Schwangerschaft‘ derselben Autorin hatte ich einige werdende Eltern vorgängig schon bedient.

Es war mir eine Freude, meinen Kindern dieses Buch auf Ostern zu schenken. Mein Sohn, als interessierter junger Papa, hat sich gleich vertieft in die Lektüre. Ein schönes Dankeschön für mich.

Beatrice Meier
St.Gallen

Jin Shin Jyutsu

Sich positionieren



Berufsidentität und persönliches Talentprofil

Als JSJ-Praktiker sind Sie immer wieder mit Fragen konfrontiert wie: Was ist Jin Shin Jyutsu? Wie funktioniert es? Wie ist JSJ im therapeutisch-medizinischen Kontext einzuordnen? Als junge Berufsgruppe braucht es viel Selbstsicherheit, sich im Markt und in der Öffentlichkeit zu positionieren. Deshalb bieten wir als Verein Jin Shin Jyutsu Ostschweiz folgende Weiterbildung an:

Datum	Samstag, 24. August, bei grosser Nachfrage zweites Datum: Sonntag, 1. September 2019
Zeit	09.00 – 17.00 Uhr
Ort	Naturschule, Spilrücklistrasse 19a, 9011 St. Gallen
Inhalt	Entwickeln der persönlichen Berufsidentität Erarbeiten des persönlichen Talentprofils
Ziele	Definieren eines Berufsethos: Meine Haltung als Berufsfrau oder Berufsmann Das Entwickeln einer eindeutigen Berufsidentität mit den dazu gehörenden Werten, ganz nach dem JSJ-Leitsatz «Erkenne mich selbst», soll für die Selbstsicherheit sorgen, sich souverän als JSJ-PraktikerIn in einer fachlichen und allgemeinen Öffentlichkeit zu positionieren und zu bewegen. Das Vermitteln eines einheitlichem Berufsbildes nach aussen unterstützt jede JSJ-PraktikerIn persönlich in ihrer Arbeit und stärkt Jin Shin Jyutsu als Berufsgruppe. Mit dem Erarbeiten eines persönlichen Talentprofils soll klar werden, wie die eigenen Ressourcen zugunsten der Anliegen von Jin Shin Jyutsu in der Praxis, in einem Verein regional, schweizweit oder noch umfassender eingesetzt werden können. Ausserdem klärt das persönliche Talentprofil die eigene Berufsidentität aus einer weiteren Perspektive.
Zielgruppe	JSJ-Praktizierende aus dem Verein, offen auch für Nichtmitglieder
Kosten	CHF 220.00
Leitung	Marcella Girardi, Coach, Naturheilpraktikerin, Homöopathin, JSJ Praktikerin www.marcellagirardi.ch
Anmeldung	bis 1. August 2019 an Iva Herzmann, Verein JSJ Ostschweiz, Mail: iva.herzmann@me.com

Kurse, Veranstaltungen

Zürich

Samstag, 18. Mai 2019 in Turbenthal
Selbsthilfekurs Buch 2
Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal
Infos und Anmeldung: brigit.graf@raumsein.net

Samstag, 25. Mai 2019 in Turbenthal
Selbsthilfekurs Buch 3
Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal
Infos und Anmeldung: Brigit graf@raumsein.net

Montag, 20.5./17.6. 2019, 14.00-16.00 Uhr
Strömgruppe: Turbenthal
Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal
Infos und Anmeldung: brigit.graf@raumsein.net

Ostschweiz

Samstag, 22. Juni 2019
Zeit über Mittag: 13. August, 10. September, 22. Oktober, jeweils 12.15 – 13.00 Uhr
Jin Shin Jyutsu und Wechseljahre
Kursleitung Tanja Zimmermann
Infos und Anmeldung: www.tanja-zimmermann.ch

Donnerstag, 21. August 2019 19.00 – 21.30
Einführungskurs JSJ für den Alltag
Kursort: Heiden
Kursleitung: Tanja Zimmermann
Infos und Anmeldung: www.tanja-zimmermann.ch

Montag, 19.08./26.08./02.09. jeweils 14 – 16.30 Uhr
Selbsthilfekurs Buch 1
Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell
Infos und Anmeldung: Manuela Streule, manuela.jsj@bluewin.ch / 078 652 03 36

Donnerstagmorgen: 22. August / 12. September, 9.00 – 11.00 Uhr **oder**
Donnerstagabend: 22. August / 12. September, 18.30 – 20.30 Uhr
Jin Shin Jyutsu - Einführungskurs
Kursleitung: Simone Gehrig / Kursort: Oberstrasse 52, St. Gallen
Infos und Anmeldung: jsj.simone-gehrig@bluewin.ch, Tel. 071/ 952 71 76

Freitag, 30.08.2019, 19 – 21 Uhr
Schlafprobleme? Wie kann ich gut ein- und durchschlafen?
Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell
Infos und Anmeldung: Manuela Streule, manuela.jsj@bluewin.ch / 078 652 03 36

Daten 28.8. / 25.9 / 30.10. / 4.12. 2019 jeweils 13.30 – 16.30
Strömgruppe
Ort: Praxis am See, Seebilechstrasse 60, 9404 Rorschacherberg
Kursleitung: Cathy Knecht, Esther Wüthrich, Monika Buff
Anmeldung: cathy.knecht@hotmail.com Tel: 076 565 08 83

Dienstag, 27. August 2019 19.00 – 21.00
Freier meinen eigenen Weg gehen – Einstellungen strömen
Kursleitung: Tanja Zimmermann
Infos und Anmeldung: www.tanja-zimmermann.ch

Freitag, 13.09.2019, 19 – 21 Uhr

Was ist Jin Shin Jyutsu? Strömen im Alltag

Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Infos und Anmeldung: Manuela Streule, manuela.jsj@bluewin.ch / 078 652 03 36

Montag, 16.09.2019, 19 – 21 Uhr

Ausgebrannt? Stimmungstief? Wie komme ich in meine Kraft?

Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Infos und Anmeldung: Manuela Streule, manuela.jsj@bluewin.ch / 078 652 03 36

Montag, 23.09.2019, 14 – 16 Uhr

Schlafprobleme? Wie kann ich gut ein- und durchschlafen?

Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Infos und Anmeldung: Manuela Streule, manuela.jsj@bluewin.ch / 078 652 03 36

Mittwoch, 25. September 2019 19.00 – 21.00

Jin Shin Jyutsu bei Notfällen im Alltag

Kursleitung: Tanja Zimmermann

Infos und Anmeldung: www.tanja-zimmermann.ch

Freitag, 25.10./ Sa 26.10.2019 ab 13.00

Selbsthilfekurs 2

Kursort: Walzenhausen

Kursleitung: Tanja Zimmermann

Infos und Anmeldung: www.tanja-zimmermann.ch

Mittwoch, 30. Oktober 2019 19.00 – 21.00

Jin Shin Jyutsu bei Burnout / Erschöpfung

Kursleitung: Tanja Zimmermann

Infos und Anmeldung: www.tanja-zimmermann.ch



«HANDS ON»

Jin Shin Jyutsu Symposium 2019

20./21. September in

Thaur / Tirol

Jin Shin Jyutsu – sich stärken für das Abenteuer Leben

**2 Tage Informatives und Praktisches zur
Gesundheitsprävention:
Vorträge, Workshops, Strömen praktisch
erleben, Büchertisch u.v.m**

Programm unter:

www.jsj.at/de/symposium2019

Anmeldung nur online

Ström Tipp

Strömideen für die 3. Tiefe:

1. Li Mf – re Mf
2. Le FE – GablaFE - der 1. Schritt
L li 4 R re 22 und umgekehrt
L li 12 R re 20 und umgekehrt
3. Spez. Körper FE der 3. Tiefe
L li 16 li 16 und umgekehrt
4. Umkehrung und Zunahme der 3. Tiefe
R re 3
L re 4
R li 4 und umgekehrt

Herbert Schrepfer
Abtwil

Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 25 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz.

Wir bekamen die Anregung, den Schweizer NL auch in französischer Sprache herauszugeben. Dieses Projekt werden wir nun weiterverfolgen und hoffen schon bald einen ersten NL in französischer Sprache herausgeben zu können.

Ingrid Hasler schreibt:

«Den Newsletter zu lesen macht Freude. Es lohnt sich, mich in die vielen informativen und praktischen Beiträge zu vertiefen.

Herzlichen Dank für den grossen Einsatz, für diese wertvolle Arbeit mit freundlichem Gruss

Ingrid Hasler

Danke für das wunderbare Lob!

Das Redaktionsteam

Wir suchen auch für den NL A 26 wieder spannende Berichte aus verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps. Der nächste NL A 26 ist geplant auf **Mitte September 2019**.

Beiträge, Kursausschreibungen, etc. bitte bis spätestens 31.8.2019 an kontakt@lebens-oase.ch.

Im Sinne einer Jahresplanung probieren wir, Daten und Ausgabefenster für den NL für das ganze Jahr festzulegen:

	Erscheinungsfenster	Abgabe von Beiträgen
--	---------------------	----------------------

A 25	Ende Mai/anfangs Juni	30.4.2019
A 26	Mitte September	31.8.2019
A 27	Ende Nov/anfangs Dez.	31.10.2019

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.

Mit euren Datenschutzerklärungen werden wir für 2019 einen neuen Adresssatz erstellen. Dieser ist derzeit noch nicht vollständig erstellt.

Wir machen nochmals darauf aufmerksam, dass alle, die diese Datenschutzerklärung nicht ausgefüllt haben, im neuen Adresssatz dann nicht mehr drin sind und damit den NL nicht mehr erhalten werden.

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

