



JIN SHIN JYUTSU – NEWSLETTER SCHWEIZ

1. Ausgabe 2025



**UND PLÖETZLICH WEISST
DU:**

**ES IST ZEIT, ETWAS NEUES
ZU BEGINNEN, UND DEM
ZAUBER DES ANFANGS ZU
VERTRAUEN. –**

MEISTER ECKHART

Bild: Renate Grassi

In Bewegung kommen

Manchmal gibt es Zeiten im Leben, in denen sich vieles neu sortiert. Etwas in uns möchte sich bewegen, sichtbar werden und sich zeigen. Was lange im Inneren gereift ist, kommt nun langsam an die Oberfläche. Oft entsteht daraus der Wunsch nach Veränderung und nach mehr Leichtigkeit oder Klarheit im Alltag.

In solchen Momenten kann Jin Shin Jyutsu eine einfache und zugleich tiefgehende Begleitung sein. Diese Kunst unterstützt dich dabei, den eigenen Rhythmus wiederzufinden. Das kann durch sanfte Griffe zur Selbsthilfe geschehen oder auch in einer vertieften, individuellen Begleitung. Selbsthilfe bedeutet, sich selbst etwas Gutes zu tun, zum Beispiel indem du einen Finger ruhig umschliesst und strömst. Schon diese kleine Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber kann helfen, zur Ruhe zu kommen und sich zu sammeln.

Manchmal ist es wohltuend, noch tiefer einzutauchen. Das kann in einer Einzelsitzung geschehen, in der individuell auf die eigenen Bedürfnisse eingegangen wird. Ebenso gibt es die Möglichkeit, in einer Gruppe oder in einem Kurs mehr über Jin Shin Jyutsu zu erfahren. In diesem Rahmen geben erfahrene Praktikerinnen und Praktiker das mündlich überlieferte Wissen weiter.

Alle diese Wege ergänzen sich und müssen kein Entweder-oder sein. Sie dürfen sich Schritt für Schritt entfalten und deinen eigenen Weg bereichern.

Wir freuen uns, dich mit dieser Ausgabe zu begleiten. Du findest darin Inspirationen, Erfahrungsberichte und kleine Impulse, die deinen Alltag bereichern können.



Tex & Bild: Renate Grassi

JSJ und ich: „Findungsprozess“ und Auswirkungen

Nach meiner Tätigkeit als Sozialarbeiterin liess ich mich in Zürich und Esalen CA als Esalen-Massage-Praktikerin aus- und weiterbilden. Nebst dem Studium und der praktischen Anwendung hatten wir eine gewisse Anzahl Protokolle zu führen 1. über unsere Massagen mit Bekannten, Verwandten etc., 2. Den Austauschmassagen mit Mitstudierenden und 3. die gebuchten Massagen von Esalen-Massage-Lehrern.

Als mich ein Lehrer aus Carmel (Kalifornien) bei einer gebuchten Massage in der rechten Kniekehle berührte, war mir, als ob eine brennende „Ladeschnur“ die Kniekehle durchblitzte. So wartete ich gespannt und erlebte dasselbe später in der linken Kniekehle. Natürlich wollte ich wissen, was er da angewendet habe. **Jin Shin Do** antwortete er. Da fasste ich den Entschluss, mich - nach der Ausbildung und einem Aufenthalt als Werk-Studentin im Esalen-Zentrum in Big Sur Kalifornien – damit als nächstes auseinanderzusetzen. Nachdem ich meine Ausbildung abgeschlossen hatte, gab es erneut einen Umzug: die Rückkehr in unser renoviertes Reihenhaus, wo ich meine Praxis als Esalen-Praktikerin aufbaute.

Monate später erzählte mir eine Bekannte, dass sie eine interessante Einladung erhalten habe. Den Namen wisse sie nicht mehr. So mailte sie mir: **Jin Shin Jyutsu Einführungskurs 1** in St. Gallen. Das muss doch etwas Verwandtes mit Jin Shin do sein, dachte ich. Mein Interesse war geweckt. Ich erkundigte mich, ob man auch einen Kurs in meiner Umgebung durchführen könne, wenn sich genügend Leute dafür interessieren würden. Die Kursleiterin habe während Wochen ihre Mutter zum Tod begleitet und müsse sich erst erholen, bevor sie weitere Kurse gebe und das könne unbestimmte Zeit dauern. So animierte ich 2 bekannte Frauen und wir besuchten zu dritt im Januar 2008 den Einführungskurs in St. Gallen.

In der Folge begann ich zu strömen. Am Anfang spürte ich gar nichts, auch nicht, wenn ich geströmt wurde. Ich war ans Massieren gewohnt und liebte das auch. Doch der Zeitpunkt war goldrichtig. Am 8. Mai 2008 fuhr ich mit dem Velo mit meinen

Massagesachen ins Hotel, wo 2 Ganzmassagen gebucht waren. Auf dem Weg dorthin stürzte ich kopfvoran vom Velo auf die Strasse. Zum Glück fuhr hinter mir im Auto eine Spitex-Frau. Zum nahen Haus begleitete sie mich auf einen Liegestuhl und die Ambulanz führte mich ins Spital. Eine junge Ärztin nähte mich entlang der Augenbraue. Alle 10 Minuten wurde ich irgendwas gefragt und die Augen kontrolliert. Weil das Orbita und ev. das Jochbein gebrochen waren, riskierte ein Auge „zu verreisen“. Mit Schleudertrauma und einer starken Gehirnerschütterung hatte ich 6 Wochen zu liegen. Man beschloss, dies konservativ heilen zu lassen. Nach Möglichkeit strömte ich täglich den Dreieinigkeitsstrom und immer wieder die Finger. Diese Art Rückzug tat mir gut. Das Ganze war wie eine Zäsur. Gehen war in der Folge nur langsam und mit dicken Schuhsohlen möglich. Meine Schläfenregion reagierte lange mit Spannungen, insbesondere, wenn ich übermarchte.

Mit der Zeit lernte ich in Weiterbildung und den 5-Tageskursen mehr, das ich anwenden konnte.

Auch baute ich mit der Zeit beim Massieren Passendes von JSJ ein oder gab Tipps für Selbstanwendungen an jene, die das wünschten. Das war spannend! Es gibt kaum Tage, an denen ich nicht ströme. Beim Erwachen ströme ich meist den Dreieinigkeitsstrom und den Milzstrom oder je nachdem, was für mich aktuell ist. Abends schlaf ich rasch mit Betreuer und Vermittler ein. Auf unsern jährlichen 10-tägigen Velotouren zu sechst erholte ich mich in den kurzen Pausen immer sehr gut, wenn ich den Haupt-Zentral-Strom anwendete. Noch fahre ich Ski. Auf dem Sessellift ist die "grosse Umarmung" ideal, kombiniert mit langsamer Atmung mental von einem Sicherheitsenergieschloss in das Nächste. Nachher fühle ich mich leicht. Ich bin immer wieder erstaunt, wie ich ohne grosse Vorbereitung relativ lange und beschwerdefrei fahren kann. Ich mache die Erfahrung und bin überzeugt, dass Strömen auch meiner Muskulatur und Beweglichkeit guttun.

Bevor und besonders während der Pandemie entstanden online interessante Beiträge und Angebote für JSJ - auch per ZOOM und Video. All das von daheim aus - ohne Weg – ohne Auswärts-Übernachtung. Davon profitiere ich sehr. So auch von der monatlichen Strömgruppe. Ich bin auch in

gutem Kontakt und Austausch mit andern Strömfrauen. In gegenseitigem Einvernehmen können wir uns auch über Distanzen strömend unterstützen.

Dass ich JSJ kennenlernen, es anwenden und mich damit auseinandersetzen kann, ist ein Geschenk. Dafür bin ich sehr dankbar. Es unterstützt und fördert auch meine Gehirntätigkeit.

Die Physio-Philosophie des Jin Shin Jyutsu fasziniert mich: sie bleibt eine lebenslange spannende Beschäftigung – wie das auch Mary Burmeister ausgedrückt hat.

Text: Ingrid

Selbsthilfe & Trauerbegleitung

Ich kann die Hände nicht mehr (von mir) lassen!!! Dieser etwas zweideutige Spruch ist mir heute beim Abwaschen eingefallen, als ich bemerkte, dass mein rechter Fuss sich auf mein linkes SES 24 gelegt hat. Gut, jetzt müsste es heissen: «Ich kann meine Hände und Füsse nicht mehr (von mir) lassen!» Ich denke, dass alle die sich mit Jin Shin Jyutsu beschäftigen, wissen, was ich mit diesem Spruch meine? Es gibt keinen Ort, an dem Strömen nicht möglich ist! Seit ich JSJ kenne gibt es für mich keine Wartezeiten mehr, sondern es ist geschenkte Zeit zum Strömen. Sogar lange Sitzungen kann ich mühelos auf allen Ebenen «aussitzen», wenn ich mich zum Beispiel auf meine Hände, SES 25 setze, um mich zu konzentrieren oder mir die hohe 19 ströme beim Zuhören oder um mir meinen Raum zu nehmen. Zudem fällt mir im Alltag und auf Bildern immer wieder auf, wie Menschen sich strömen, ohne es zu wissen, «uns angeborenes Wissen» sagte Mary Burmeister. Es ist wahr und ein Geschenk, darauf vertrauen zu können. Ich darf mich einfach leiten lassen von meiner Intuition und meine eigene Kunst entwickeln.

Die Kurse zu den Selbsthilfebüchern 1,2 und 3 habe ich bei Renate Grassi in Bern besucht. Mit ihrer ruhigen, fundierten und begeisternden Art hat uns Renate die Inhalte vermittelt und uns immer wieder aufgefordert unsere eigene Wahrnehmung und Empfindung zu benennen. So entstand in

jedem Kurs ein wertschätzendes und forschendes miteinander.

Für mich in meiner Arbeit als Bestatterin, Trauerbegleiterin und seelenzentrierte Coachin, ist JSJ eine wundervolle Methode, um niederschwellig den Menschen etwas an die Hand zu geben. Trauernden Kindern das Finger strömen. Eltern ihren Kindern oder einander die Finger und Zehen zu strömen. Die Grosse Umarmung mit dem SES 26 das alles enthält und gleichzeitig das SES 13 strömen für die Herzebene. Trauern ist nicht selten eine körperliche Angelegenheit, die mit JSJ unterstützt werden kann. Den Raum weiten, wenn es droht eng zu werden. Etwas tun können, wenn die Ohnmachtsgefühle Anlauf nehmen, sind Hilfe zur Selbsthilfe, ohne viel erklären zu müssen.

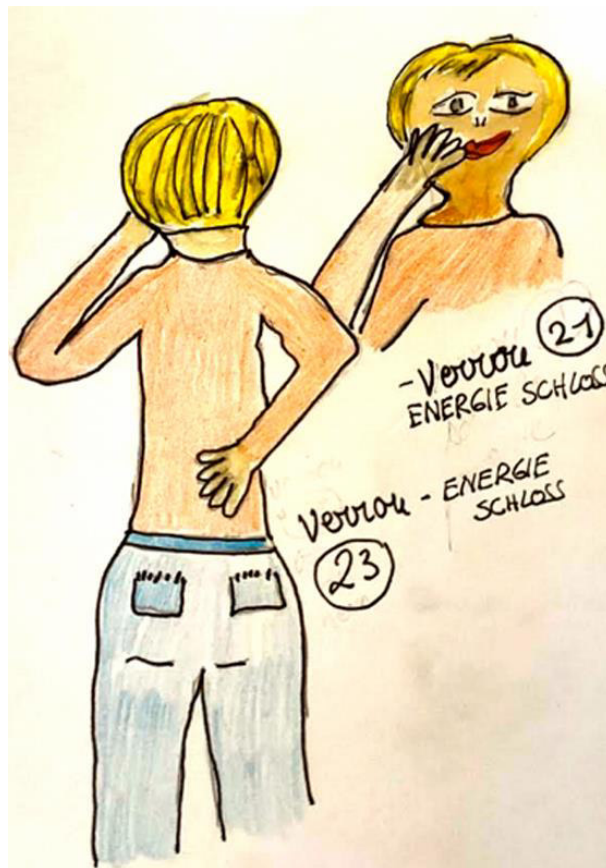
Wenn ich zum Abschluss nochmal auf den zweideutigen Spruch vom Anfang zurückkomme, erschien mir beim Schreiben dieser Zeilen auch der Begriff der Selbstliebe. JSJ ist eine Form, sich selbst Gutes zu tun und somit immer wie mehr in die Selbstakzeptanz und Selbstliebe zu kommen. Etwas, was in unserer Zeit so wichtig ist, nicht nur dann, wenn wir in grosser Not sind oder mit einem Projekt beschäftigt sind. Meinen Körper bewohnen, beleben und als eine wichtige Ressource anerkennen, das ist mein persönliches Projekt! Ich bin dankbar mit JSJ eine so liebevolle, spannende und umfassende Methode kennengelernt zu haben für meine Selbstfürsorge.

Text: Christa Roth
bestattungen-roth.ch

Eisen aufnehmen

Wenn man diese beiden Energieschlösser hält, wird die Funktion unterstützt, die das Eisen assimiliert.

Halte mit einer Hand das SES 21 und mit der anderen das SES 23.



Text & Bild: Chantal Pelet

Bericht Praktikertreffen

16. März 2025

Am Sonntag 16. März 2025 fand in Schüpfen das 21igste JSJ-Praktikertreffen statt.

Den Lead der Organisation hatten Ruth Zürcher und Barbara Moser.

Ab 09:30 fanden wir in dem liebevoll geschmückten Saal der Kirchgemeinde zusammen, wunderbare Aussicht in die Natur inklusive!

Wie wir es so gerne mögen, wurden wir schon beim Eintreffen mit Kaffee, Tee und Zopf verwöhnt.

Insgesamt waren wir 21 PraktikerInnen. Speziell zu erwähnen sind die beiden Organisatoren, Benno aus Zürich und Marianne Lörcher aus dem Lichtenstein. Mit Chantal Pelet war auch die Welschschweiz vertreten!

Nach der Begrüssung von Ruth machten wir eine kleine Vorstellungsrunde. Benno informierte uns über seine Kurse und die verschiedenen Herausforderungen in der heutigen Zeit Kurse zu organisieren. Und er forderte uns auf, den 'alten' Lehrern noch möglichst oft zuzuhören.



Anschliessend hatten wir über Zoom mit der neuen 5Tage Lehrerin Susa Hagen ein interessantes Plauderstündchen mit Interview. Sie erzählte uns über sich, ihren Werdegang und über die Entstehung des Vereins JSJ Österreich an welchem sie massgeblich beteiligt war.

Vor dem Mittagessen kamen wir in den Genuss von einer Stunde Yoga am Stuhl mit Ulla. Harmonie mit Bewegung, eine willkommene Abwechslung zum langen ruhig sitzen.

Die absolut fantastische Lasagne (1 x Gemüse Mix und 1 x Spinat-Feta) wurde von der Nichte von Ruth frisch zubereitet angeliefert. Das Dessertbuffet liess keine Wünsche übrig!

Am Nachmittag stellten Nadine und Monika die Homepage der von ihnen neu gegründeten Interessengemeinschaft Jin Shin Jyutsu Schweiz vor.

Die IG entstand aus dem Bedürfnis nach mehr Gemeinschaft und Austausch unter den PraktikerInnen in der Schweiz. Sie hat auch zum Ziel angehenden und neuen PraktikerInnen die Vernetzung zu erleichtern und natürlich unsere schöne Kunst noch mehr unter die Leute zu bringen. Zur Vernetzung gibt es eine private Telegramgruppe 'IG JSJ Schweiz' und auf Instagram 'jinshinyutsu_schweiz' wird laufend etwas zu JSJ publiziert.

Alle Informationen dazu sind auf www.ig-jsj.ch zu finden.

Leider musste sich Anita krankheitshalber abmelden und der Bericht zur Website

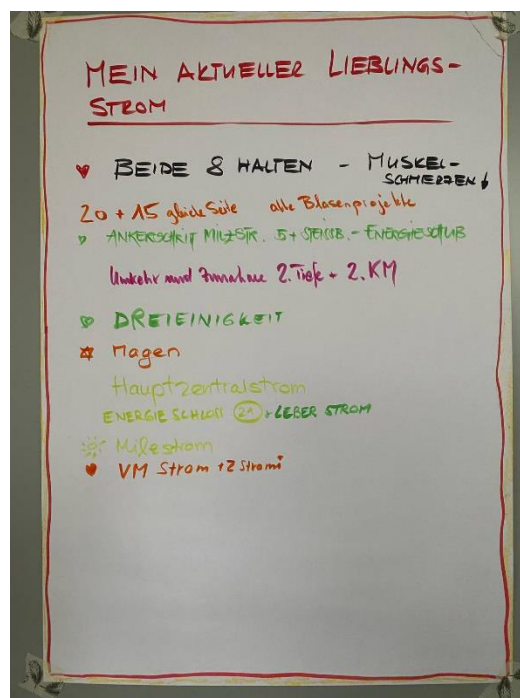
jinshinyutsu.ch und die dazugehörige Datenbank fiel aus.

Daniela und Renate informierten aus der Newsletter-Werkstatt. Der Newsletter lebt dank all den eingesendeten Artikeln aus der Leserschaft. Alle sind aufgefordert weiterhin Ihre Erlebnisse mit JSJ zu Papier zu bringen und einzusenden, damit das auch so bleibt.

Sie haben eine hochwertige Broschüre im Format A4 über JSJ in Arbeit, die einmalig bei Ihnen bestellt werden kann. Darin enthalten ist eine einfache Erklärung von Jin Shin Jyutsu, sowie Artikel von bekannten Lehrern, Ärzten und Anwendern der Kunst. Die Broschüre ist für interessierte Kunden gedacht, wie auch zum Auflegen. Der genaue Umfang und die Kosten sind noch in Abklärung.

Renate informierte, dass sie und Nelly im Oktober 2025 zusammen einen zweitägigen Kurs für die PraktikerInnen im Kiental zum Thema 'Klarheit, Selbstbewusstsein, Wert – Deine Haltung als Jin Shin Jyutsu Praktiker*in' geben werden. Interessierte finden die Kursausschreibung auf www.jinshinyutsu.ch.

Einzelne machten sich nach einer kurzen Pause bereits auf den Heimweg, doch die meisten blieben bis zum Schluss und genossen noch einen schönen Ström-Austausch.



Die Zeit verging wie immer im Flug – es war schön
– DANKESCHÖN!

Das nächste Praktikertreffen findet voraussichtlich
am **15. März 2026** in der Region Lenzburg statt –
Safe the date!

Text & Bilder: Monika Zürcher

Kurs bei Wayne Hacket

Appenzell, 21.-23. Februar 2025 WAYNE HACKET
Übersetzung: SONJA MUELLER
Organisation: Manuela Streule und Helfer

Wir packen den Rucksack und nehmen
mit...Wasserflasche...Finken...Wolldecke...Schreib
utensilien...und.....UND

einen LEEREN KOFFER mit Aufschrift
NOTFALLSET, darin ein Blatt Papier mit notierten
Fragen.

Nach 2,5 Tagen intensiver Begegnung mit der Kunst
von JS, kehren wir alle erfüllt, genährt, freudig und
dankbar nach Hause zurück; UND mit einem
GEFUELLTEN KOFFER, mit viel Information und
mehr Verständnis, Einblick in Bezug auf Wirkung
und Ursache und Hilfestellungen in
Notfallsituationen.

Unsere Fragen beleuchten wir von verschiedenen
Ausgangspunkten, Perspektiven und Ansätzen her.

"wir sind inspiriert - unsere Neugier ist geweckt"

nicht nur um uns mehr Wissen anzueignen,
sondern um

WAHR-zunehmen, zu LAUSCHEN, zu SPUREN (auf
die Spur kommen), zu VERTRAUEN (uns trauen)

Wayne verwendet oft das Wort MAGIE in der Kunst
von JS. Wir erleben, dass er selbst ein Magier ist,
wie er mit dem Wissen von Jiro Murai und Mary
Burmeister, mit seinen eigenen Erfahrungen, der
Astrologie und Numerologie, den
wissenschaftlichen Erkenntnissen und vielem
mehr, wie ein Jongleur seine Bälle wirft, geschickt
spielt, um uns mit der Einfachheit und gleichzeitig
Vielfalt der Kunst vertraut zu machen.

Eine reiche Erfahrung, die Spuren(spüren)
hinterlässt!

Ein grosses Dankeschön an alle die dabei waren!

Text: Jeannette Liliane Ungricht

*Die Inhalte dieses Newsletters dienen der
Selbsthilfe und ersetzen keine medizinische
Behandlung. Keine Haftung.*

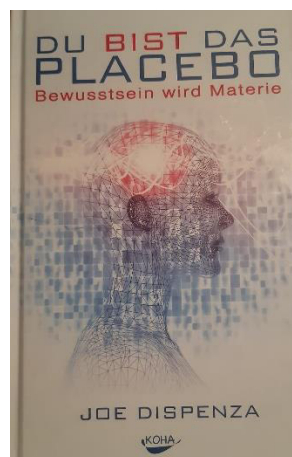
Buchvorstellung

Das Buch das ich vorstellen möchte, ist von Joe
Dispenza einem Neurowissenschaftler sowie
Chiropraktiker und es heisst,

Du bist das Placebo

Ich finde es spannend, wie Joe Dispenza solide
wissenschaftliche Erkenntnisse mit anregenden
Einsichten zusammenbringt und dadurch die
Grenzen des Bekannten und den Horizont des
Möglichen erweitert. Das Buch beginnt mit dem
Unfall von Joe Dispenza und wie er durch diese
Extremsituation herausgefordert war seine
Überzeugung, jeder Körper verfüge über eine
angeborene Intelligenz, selbst praktisch
umzusetzen.

Erneuerung ist aus seiner Sicht eine natürliche
Fähigkeit unseres Körpers und Krankheit die
Ausnahme und nicht die Regel.



Text & Foto: Nelly Kym

Sei der Dirigent

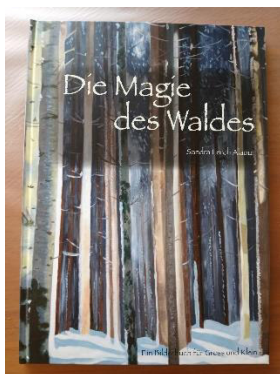
Die hohe Kunst des Jin Shin Jyutsu

Das neue und wertvolle Skript von Dr. Christoph Roggendorf gibt viele tiefe Einblicke ins Jin Shin Jyutsu und ist für jeden Praktiker / Praktikerin ein wertvolles Skript für das Studium.

Das Skript kann per E-Mail an info@praxis-roggendorf-koeln.de bestellt werden.

Text: Daniela Buchs

Die Magie des Waldes



Für Gross und Klein. Inspiriert von unserem wunderschönen Dorfwald, handelt die Geschichte von den verschiedenen Lebewesen des Waldes. Bei Interesse findest du weitere Informationen auf www.inspiration-art.ch.

Text: Sandra Lerch Aloui

Bildung / Kurse

5-Tage-Kurse

Luzern, 17.-21. September 2025

Martina Six

Organisation / Infos:

Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86

mail@sonjamueller.ch

Themen-Kurse

Zürich, 3.-5. Oktober 2025

Petra Elmendorff

Jin Shin Jyutsu und deine astrologische Signatur

Organisation / Infos:

Marietta Pini & Benno Peter +41 (0) 44 371 21 40

info@viva-gesundheitspraxis.ch

Balzers /Liechtenstein, 20.-21. September 2025

Susa Hagen

Pulse lauschen und Körper lesen

Organisation / Infos:

Marianne Löcher +41 (0)79 261 14 09

mail@marianneloercher.li

Selbsthilfekurse



Bild: Selbsthilfebuch 1

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

Aktuelle Kursausschreibungen für die Selbsthilfe findet Ihr auf:

<https://www.jinshinjyutsu.ch/selbsthilfe-kurse>

oder

https://www.jinshinjyutsu.de/de/selbsthilfelehrer/?filter_location_location%5B%5D=73&filter=1

Weitere spannende Angebote (*)

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

Buochs, 13 – 15. Juni 2025

Matthias Roth (*)

Drei Ebenen – drei Methoden

Von 13, 14, 15 zu den Korrekturmethode

Organisation / Infos:

Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86

mail@sonjamueller.ch

Aeugst am Albis / ZH; 25.-29. Juni 2025

Adele Leas

Jin Shin Jyutsu für Sie und ihre Tiergefährten

(Englisch mit Deutscher Übersetzung)

Organisation / Infos:

Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86

mail@sonjamueller.ch

Buochs, 31.10.-02.11.2025

Carlos Gutterres

Erste Ebene der Manifestation

(Englisch mit Deutscher Übersetzung)

Organisation / Infos:

Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86

mail@sonjamueller.ch

Appenzell; 14.-17. November 2025

Carlos Gutterres

Zweite Ebene der Manifestation wird

(Englisch mit Deutscher Übersetzung)

Organisation / Infos:

Manuela Streule; manuela.jsj@bluewin.ch

Rezept

Knäckebrot

Knäckebrot ist gerade im Sommer herrlich zum Belegen oder mit einem Dip zu geniessen.

60 gr. Buchweizenmehl
60 gr. Quinoa Flocken oder andere Flocken
40 gr. Amaranth oder Braunhirse
25 gr. Sesam
1 TL Salz
3,5 dl Wasser
1 EL Sesamöl

Alles zu einer Masse verrühren. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech (rechteckig) dünn ausstreichen. Ca. 3 EL Sonnenblumenkerne und ca. 3 EL Kürbiskerne darüberstreuen.

Im vorgeheizten Ofen auf 170 Grad backen. Nach 15 Min. herausnehmen und in die gewünschte Form schneiden, dann nochmals in den Ofen für ca. 25-30 Min. Zwischendurch die Ofentür öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Knäckebrot auf einem Gitter auskühlen lassen und nach Lust und Laune belegen.



Rezept und Bild: Daniela Buchs

DANKE

Ein herzliches Dankeschön an alle, die diesen Newsletter mitgestaltet haben.

In eigener Sache

Am Praktikertreffen 2021 haben wir uns spontan dazu entschieden, den Newsletter von Herbert weiterzuführen. Wir kannten uns zuvor nur dem Namen nach, doch schnell merkten wir, dass wir drei als Team hervorragend harmonieren. Und so war es dann auch.

Wir haben den Newsletter neu nach unseren Vorstellungen gestaltet und mit vielen spannenden Artikeln von euch, unseren geschätzten Leserinnen und Lesern, füllen dürfen. Es war jedes Mal aufs Neue faszinierend zu beobachten, wie sich der Newsletter mit Leben füllte. An dieser Stelle ein **herzliches DANKESCHÖN** an alle, die ihre Beiträge beigesteuert haben!

In den vergangenen Jahren durften wir viel lernen – und unter uns entwickelte sich eine schöne Freundschaft. Nun ist für uns jedoch die Zeit gekommen, neue Wege zu gehen. Deshalb haben wir uns entschieden, den Newsletter **per Ende 2025 abzugeben**.

Wir würden uns sehr freuen, wenn sich jemand findet, der den Newsletter mit genauso viel Herzblut weiterführt. Interessierte dürfen sich gerne bei uns melden. Sollte sich niemand finden, wird der Newsletter mit einem wehmütigen, aber dankbaren Blick zurück sein Ende finden.

Für eure Unterstützung und das anhaltende Interesse an Jin Shin Jyutsu danken wir euch von Herzen.

Euer JSJ-Newsletter-Werkstatt Team

Nelly, Renate, Daniela

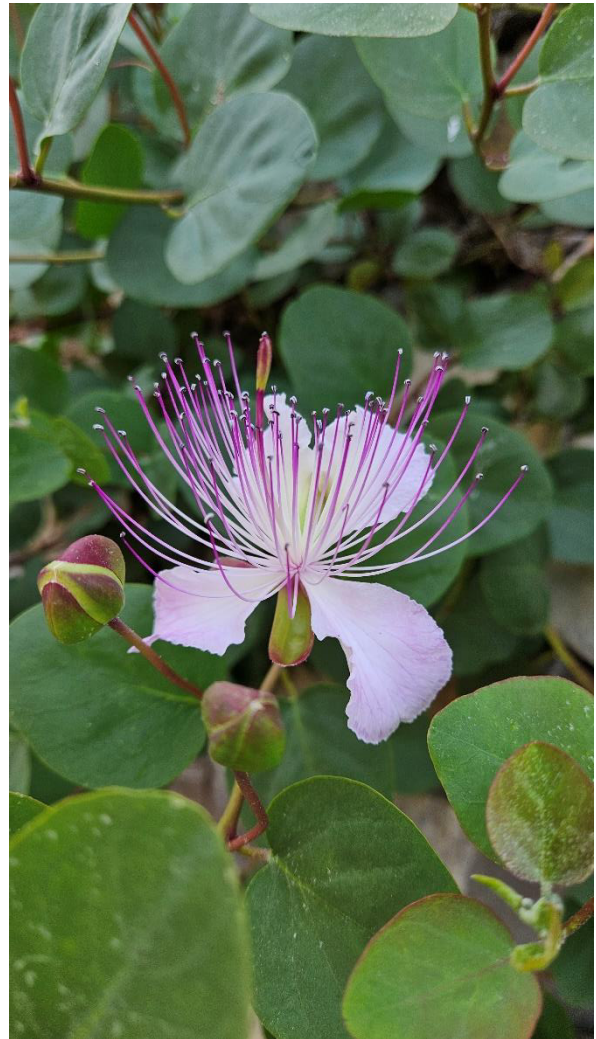


Bild: Daniela Buchs