



Als ich 2012 Jin Shin Jyutsu (JSJ) kennen lernte, war ich sofort fasziniert von der tiefen Wirkung dieser Methode. Fortan konnte ich mir in verschiedensten Lebenslagen selber helfen. Inzwischen gehört JSJ längst zu meinem Alltag. Auch nach vielen Aus- und Weiterbildungen lerne ich stetig dazu und bin immer wieder aufs Neue fasziniert, wie viel Weisheit in unseren Händen steckt.

Hand-Werk ist mein Leben. Als Werklehrerin, Keramikerin und Biobäuerin sind mir die Hände meine liebsten Werkzeuge.

Deshalb freut es mich besonders, das Wissen des JSJ in die Welt hinaus zu tragen.

## MEIN ANGEBOT

### **SELBSTHILFEKURSE**

Die Kunst des JSJ zusammengefasst und aufbereitet für den Hausgebrauch

### **STRÖMABENDE**

In der Gruppe Selbsthilfe praktizieren

### **EINZELSITZUNGEN**

Zur tiefen Entspannung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

- Sitzung für Erwachsene: ca. 60 Min. auf Wunsch inkl. Strömtipps für zu Hause
- Sitzung für Kinder: ca. 30 - 40 Min.
- Intensivströmwoche: Geeignet als Kur 10 Sitzungen in 5 Tagen

### **KURSANMELDUNG / TERMINVEREINBARUNG**

Magdalena Elmiger Reutimann

autorisierte JSJ-Praktikerin  
und autorisierte Selbsthilfelehrerin

Dorfstrasse 29

8468 Guntalingen

Telefon: 079 882 15 11

Email: [magdalena.elmiger@karotte.ch](mailto:magdalena.elmiger@karotte.ch)

[www.hands-on.works](http://www.hands-on.works)

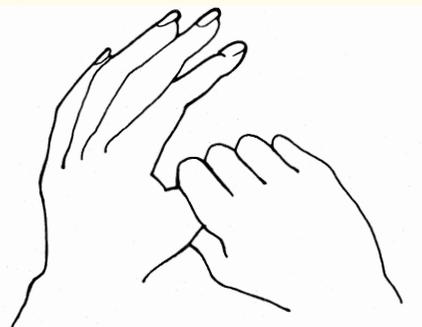
FÜR ALLE, DIE IHRE  
GESUNDHEIT IN DIE  
EIGENEN HÄNDE NEHMEN



JIN SHIN JYUTSU  
„STRÖMEN“  
SELBSTHILFEKURSE

mit Magdalena  
Elmiger Reutimann

# JIN SHIN JYUTSU-SELBSTHILFEKURSE



Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden und zur Stärkung unserer tiefgründigen Selbstheilungskräfte. Sie wurde anfangs des 20. Jh. in Japan von Jiro Murai neu belebt und von seiner Schülerin Mary Burmeister via Amerika nach Europa gebracht.

Während die Hände auf bestimmten Stellen am Körper ruhen, wird der Fluss der Körperenergie harmonisiert und wieder hergestellt. In Verbindung mit bewusstem Atem kommen wir zur Ruhe - Stress wird abgebaut und körperliche Beschwerden können gelöst werden.

Jin Shin Jyutsu wird in der deutschen Sprache „Strömen“ genannt, da der Energiefluss durch die Anwendung wieder harmonisiert durch den Körper strömt.

Selbsthilfe ist der Kern von Jin Shin Jyutsu. Mary Burmeister beschrieb die Essenz von Jin Shin Jyutsu in drei einfachen Selbsthilfebüchern. Die Selbsthilfekurse basieren auf den Inhalten dieser Selbsthilfebücher und bieten Gelegenheit, die Kunst und ihre konkrete Wirkung kennenzulernen. Es werden Grundlagen des Jin Shin Jyutsu erarbeitet und praktisch umgesetzt. Die Selbsthilfe lässt sich mühelos in den Alltag integrieren - sie bietet selbst eingeschränkten oder passiven Personen eine Möglichkeit, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

## SELBSTHILFEKURS BUCH 1: EINFÜHRUNG IN JIN SHIN JYUTSU

Dieser Kurs bietet den Einstieg in die Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe. Sie lernen jene Ströme kennen, welche die Basis für ein harmonisches Fließen der Lebensenergie bilden. Wann immer Sie sich aufgewühlt, gestresst oder unwohl fühlen, können Sie damit wieder in Ihre Mitte zurückfinden und neue Kraft schöpfen. Bei regelmässiger Anwendung erlangen Sie damit mehr Gelassenheit und Lebensqualität.



## SELBSTHILFEKURS BUCH 2: DIE SICHERHEITSENERGIESCHLÖSSER

In diesem Kurs lernen Sie die 26 Sicherheitsenergieschlösser (SES) kennen. Sie sind zu verstehen wie ein Alarmsystem. Bei Überlastung durch Stress, Unfall, ungesunde Lebensweise, etc. können sich einzelne oder mehrere dieser SES verschliessen und uns somit auf die Disharmonie in unserem Leben hinweisen. Sie lernen in diesem Kurs, wo sich diese SES am Körper befinden, welche Bedeutung sie haben, und wie wir den Energiefluss wieder zum „Strömen“ bringen.



## SELBSTHILFEKURS BUCH 3: FINGER UND ZEHEN

In diesem Kurs lernen und erleben Sie die kraftvolle Wirkung, welche in den Fingern und Zehen steckt. Wir beschäftigen uns u.a. mit den Mudras (Fingerpositionen) und lernen, wie sie uns im Alltag mal zwischendurch, oder auch zum tiefen Reinigen und Auftanken unterstützen können.

