



# Jin Shin Jyutsu Schweiz

## NEWSLETTER

Ausgabe Nr. 23 4/2018  
Dezember 2018



Die Farben der Weinrebe  
Foto: Petra Gellhaus Schrepfer

### Hintergrundthema

Luft - der Stoff für unseren Lebensatem Seite 2

### Ström Tipp für die 2.Tiefe

z.B. Der Strom der 2.Tiefe Seite 3

### Berichte

100 Jahre Mary Burmeister Seite 4  
Newsletter Jin Shin Jyutsu Schweiz Seite 6  
Amma in Winterthur Seite 9  
Würdigung Agnes Livi Seite 9  
Verein JSJ Ostschweiz Seite 11  
Anatomiekurs Seite 13  
Gedanken zum Jahreswechsel Seite 14  
Praxiseröffnung Appenzell Seite 18

### Vorankündigungen

Schweizer Praktiker Treffen Seite 16  
Spenden für Filmprojekt Seite 16  
Neue JSJ Organisatorin in der Ostschweiz und  
5-Tage-Kurs mit Carlos Gutierrez Seite 17  
Ausbildungsmodule mit Matthias Roth Seite 18

### Strömerfahrungen - Strömerlebnisse

JSJ Selbsthilfekurs für Mensch und Tier Seite 19  
Strömen im Spital Seite 19  
5-Tage-Kurs im SOS Kinderdorf, Innsbruck Seite 20  
JSJ «zufällig» entdecken – eine Blitzidee Seite 20

### Informationen zum Datenschutz Seite 7

Am 25.5.2018 trat in der EU das neue  
Datenschutzgesetz in Kraft – die neue  
Datenschutzverordnung

### Buchbesprechung Seite 21

Ruth Monstein: Binja  
Eine achtsame Reise zu den Gefühlen  
JSJ Kunstkarten mit Zitaten  
von Mary Burmeister

### Kurse und Veranstaltungen Seite 22

### Zum Newsletter Seite 23

«Im Atem IST alles»

Zitat Mary Burmeister

### Idee und Auftrag

Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

### Beiträge von

Cornelia Nutt, Luise Köck, Esther Matter, Anja  
Moeckli, Iva Herzmann, Herbert Schrepfer, Benno  
Peter, Tanja Zimmermann, Esther Rimle, Manuela  
Streule Ein herzlicher Dank an alle Autoren

### Redaktion

Herbert Schrepfer, Iva Herzmann  
Layout und Versand Herbert Schrepfer

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

## Hintergrundthema

### Luft – der Stoff für unseren Lebensatem

Luft – sie ist da – sie hat Gewicht – ohne sie mit ihren Bestandteilen gibt es kein Leben – und ist doch indirekt sichtbar in den schönsten Farben.



Nordlicht Quelle: Internet

Immerhin wiegt 1 Kubikmeter Luft 1,293 kg und enthält etwa  $257 \times 10^{23}$  Moleküle (2'570'000 Trillionen Moleküle). Die Luft auf der Erde besteht zu 78 % aus Stickstoff (N), 21 % aus Sauerstoff (O), in das restliche % teilen sich Kohlendioxyd und verschiedene Edelgase. Den Sauerstoff brauchen Tiere und Menschen zum Leben. Zurück geben wir CO<sub>2</sub>, welches die Pflanzen für die Photosynthese benötigen. Die grossen Wälder der Erde sind die Lungen der Erde – sie geben uns den Sauerstoff zurück. Wenn wir einatmen, nehmen unsere Lungen etwa 5% des Sauerstoffs aus der Luft, die restlichen 16 % atmen wir wieder aus – gemeinsam mit dem Stickstoff, den wir nicht verwerten können. Mit zunehmender Höhe wird die Luft dünner. 1m<sup>3</sup> enthält dann weniger Moleküle und damit auch weniger Sauerstoff.

Wir kennen verschiedene Redewendungen im Zusammenhang mit Luft und Atmen. Die drücken verschiedene Zustände im Leben aus. Es herrscht dicke Luft – jemand atmet kurz – jemand atmet schwer – jemand atmet frei - sich in die Lüfte schwingen – ein Luftbus sein – frei sein, wie ein Vogel in der Luft – es verschlägt mir den Atem - usw. Atmet jemand sehr kurz, so wie wenn er nicht gehört werden möchte, signalisiert er Angst.

Alle Menschen kennen Ängste und damit als Reaktionsmuster Kurzatmung. Sie warnt uns und schützt uns zugleich vor Gefahren. Schwerer Atem zeigt uns Belastung an – körperlich oder seelisch. Jemand trägt eine grosse Last im Leben.

Wir alle tragen unseren «Lebensrucksack». Darin hat es meistens viele gespeicherte Ereignisse, Gefühle, Emotionen, deren wir uns nicht einmal mehr bewusst sind, und die wir in unserem gegenwärtigen Leben überhaupt nicht mehr brauchen. Wir speichern alle Erlebnisse, Ereignisse, Traumata, Gefühle, Emotionen – seien sie noch so klein oder wiegen so schwer.

Die 2.Tiefe bildet wie keine andere direkt unser Leben ab, sie hilft uns aber auch, das Leben zu gestalten und unsere Lebensaufgabe zu bewältigen. Verarbeiten und Loslassen sind dabei zentrale Tätigkeiten und Verhaltensweisen. Was wir nicht oder ungenügend verarbeiten, bzw. nicht loslassen können, wird «eingelagert» und gespeichert. Dies geschieht in den Muskeln, im Bindegewebe, im Nackenbereich und im Becken, einem der tiefsten Orte in uns drin. Nicht verarbeitete Traumata und Emotionen versorgen wir im Becken. Es wird steif und unbeweglicher, die Lasten tragen wir mit dem Nacken.

Muskeln und Bindegewebe können längst in einer Disbalance sein von all dem, was wir unbemerkt und unreflektiert aufgenommen und gespeichert haben, aber auch die grösseren Traumata hinterlassen in uns so etwas wie einen Datenabdruck. All dies beeinflusst unsere Atmung. Sie wird flacher. Schneller ausser Atem geraten, sind ein Zeichen dafür. Weniger O<sub>2</sub> bedeutet weniger Verbrennungsleistung in unseren Zellmotoren, den Mitochondrien. Unsere Muskeln, aber auch unsere inneren Organe werden weniger leistungsfähig. Die Muskeln verhärten und verlieren ihre Elastizität. Im übertragenen Sinn fehlen der Schwung und die Leichtigkeit. Hier sieht man, wie wunderbar gerade 2. und 5. Tiefe zusammenarbeiten. Die inneren Organe werden träge und müde. Begeisterung des Herzens für das Leben nimmt ab, Nahrung wird nicht mehr so einwandfrei verarbeitet und in jene Stoffe umgewandelt in die Stoffe, die unser Körper für sein einwandfreies Funktionieren benötigt. Ohne genügend und qualitativ hochstehenden «Brennstoff» gibt es in unseren Zellen weniger zu verbrennen – die Leistungsfähigkeit sinkt – wohlverstanden beinahe unbemerkt, aber über viele Lebensjahre. Es können auch Unverträglichkeiten entstehen, da unserer Nahrung auch zunehmend Stoffe enthält, die unser Körper gar nicht braucht – da denke ich an all die E-Stoffe, zu viel Zucker, Transfette, usw.

Frei atmen zu können ist ein wunderbares Lebensgefühl. Dies setzt voraus, dass wir Loslassen können. Dazu hilft uns der Funktionskreislauf von Lunge und Dickdarm. Eine wichtige Adresse in diesem Kreislauf ist das SES 11 mit der Funktion «Loslassen von überschüssigem Gepäck». Da denke an den Rucksack: wie viele Steine sind noch drin, die ich nicht mehr brauche und vielleicht schon vergessen habe. Nehme ich sie heraus, wird der Atem frei, das Leben leichter – beschwingter – neuer Raum entsteht, den ich gestalten kann. So schenkt uns die 2.Tiefe einen befreiten, tiefen Atem, wir fühlen uns «im Lot» in Harmonie mit uns selbst, den Mitmenschen und der Welt. Der Atem ist letztlich ein Gestalter unseres Lebens. Atmen heisst leben, und leben heisst lieben, aktiv sein, gestalten und geniessen.

Wir stehen mitten im Herbst. Zuerst schenkte uns dieses Jahr Früchte und Gemüse im Überfluss,

dann zeigte er sich mit vielen sonnigen Tagen in seiner ganzen Farbenpracht. Nun ist es stiller geworden. Nebel hüllt die Landschaft ein, Nächte sind lang geworden – Zeit also, innezuhalten und den Blick nach innen zu richten.

So ist die späte Herbstzeit im November eine intensive Zeit, wenn wir sie bewusst und aktiv nutzen. Dann öffnet sie uns das Tor zu unserer



Kirche Abtwil und Säntis Foto: H. Schrepfer

Lebensenergie, dem Nieren-Chi. Der tiefe Winter, wo alles in der Natur schlummert und ganz im Stillen aktiv ist, ist die Zeit der Regeneration. Wir regenerieren unsere Lebensenergie. Dazu schlafen wir länger – schenken Körper und Seele mehr Aufmerksamkeit – unser Fokus ist achtsamer und eher nach innen gerichtet. Gehen wir bewusst und sorgfältig um mit unserer Lebensenergie, die uns der Schöpfer zur Verfügung stellt. Dies ist die grosse Chance zum Loslassen, wie es SES 11 uns sagt.

Viele Menschen mögen diese stille und dunkle Zeit nicht besonders. Dabei bietet gerade sie die grosse Chance zu mehr Freiheit, neue Lebensräume zu erreichen und zu gestalten – aber eben nur, wenn es uns gelingt, loszulassen.

Das individuelle Seelenfeuer der 5.Tiefe schenkt uns die Begeisterung, das «Sacré feu» für neue Wege, Anliegen, Projekte im Leben. Aus der 1.Tiefe bekommen wir ausreichend und qualitativ hochstehende Nährstoffe. Dazu müssen wir aber bewusst unser Leben in die Hand nehmen, bewusst hinschauen, wie wir uns ernähren.

Unsere Nieren und damit das Nieren-Chi sind eng mit Herz und Lunge verbunden. Bricht die Lebensenergie ab, dann schlägt unser Herz nicht mehr und unser Atem verstummt. Wenn wir unsere Lebensenergie aktiv und bewusst regenerieren,

dann helfen wir ihr, den Raum unseres Lebens neu zu gestalten. Wir fühlen das Erwachen der Natur im Frühling.

Es ist kein Zufall, dass die 2. Tiefe am meisten SES beherbergt. Sie haben alle ihre Bedeutung – wie in einem Zahnräderwerk, wo alles ineinandergreift. Sie helfen uns, das Leben bewusst zu gestalten. Dazu brauchen wir Freiheit – Begeisterung und Energie. Alles, was diese drei beeinträchtigt, ist wie der Sand im Getriebe. Oft kennen wir die Namen dieser Sandkörner. Wir können uns dann fragen: Brauchen wir das alles? Will das unsere Seele? Damit verbunden sind auch die Fragen: Wozu sind wir hier auf der Erde (inkarniert)? Welches sind Sinn und Aufgabe(n) unseres Lebens?

Hier leistet Jin Shin Jyutsu einen grossen Beitrag, indem wir bewusst strömen und damit uns und unseren Mitmenschen Achtsamkeit schenken. Bei fast allen Strömen sind SES der 2. Tiefe involviert. Die drei grossen Gestalter unseres Lebens sind die Nieren mit dem Nieren-Chi, das Herz mit der Begeisterung und Liebe, die Lungen mit dem freien Atem zum Leben. Durch die Verdauung bekommen wir die Nahrung. Alle nähren unseren Körper und unseren Geist. Die Seele ist dabei wie ein Regisseur, der alles zu einem harmonischen Ganzen zusammenhält und uns die Anweisungen zur Gestaltung des Lebens gibt.

Herbert Schrepfer  
Abtwil

## Strömtipp

Betrachtet man die Ströme der 2. Tiefe, kann man direkt ins Schwärmen kommen. Da ist z.B. der 5-6-7-8er Strom, der unseren Kopf leert und viel Energie nach unten fliessen lässt und uns damit eine tiefe Entspannung schenkt.

Den Strom, Umkehrung und Zunahme 2.Tiefe, können wir gerade in dieser Jahreszeit gut in der Selbsthilfe praktizieren:

- |    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 1. | R | re | 24 |
|    | L | li | 2  |
| 2. | R | li | 14 |
| 3. | R | re | h1 |
| 4. | R | re | 13 |

Und umgekehrt auf der anderen Seite.

Dieser Strom unterstützt die Schleimhäute in Nase und Bronchien, fördert den Schleimauswurf, lindert Husten und Stau in der Lunge. Er schenkt uns einen freien Atem.

Herbert Schrepfer  
Abtwil

# 100 Jahre Mary Burmeister

## 100 Jahr Feier von Mary's Geburtstag in Zürich

Am Sonntag, dem 21. Oktober 2018, fanden sich 18 TeilnehmerInnen zur Feier des 100. Geburtstages von Mary Burmeister in Zürich-Affoltern ein. Im alten «Zehntenhaus», wo bis vor wenigen Jahren eine Metallbauwerkstatt beheimatet war, liess Eva Dimmler ihr schönes Cello erklingen und sorgte damit für eine tolle Einstimmung. Nach einem kurzen Rückblick auf Mary's Leben, übten wir gemeinsam die acht Mudra-Positionen aus. Es entstand eine wunderbare und nährnde Stille im Raum.

Danach durften wir uns die aktuellste Version des neuen Jin Shin Jyutsu Dokumentarfilmes anschauen. Im Anschluss daran hielten wir eine kurze Feedbackrunde. Der Film zeigt noch zu wenig, worum es im Jin Shin Jyutsu wirklich geht und was es ist. Nämlich Stille, Achtsamkeit und Präsenz. Die Sequenz 'psychiatrische Klinik', zum Beispiel, kam sehr gut an.

Bei Kaffee, Tee und Kuchen (von Esther Matter gebacken) liessen wir dieses Treffen ausklingen, mit erdigen Tönen aus dem bauchigen Cello.

Die Zusammenkunft war sehr schön und harmonisch. Ich bedanke mich bei allen, die zu dieser wunderbaren Feier beigetragen haben.

Herzlichst

Benno Peter  
Zürich



Zum Abschluss einer ihrer Kurse macht Mary folgende Aussage:

**«Ich danke euch, und in Bedingungsloser Liebe verlasse ich Euch physisch und bin ewig mit Euch allen als Eins verbunden.»**

**Möge jeder von Euch den Lehrer im Innen entdecken und der SPASS Sein.»**

**Physio – Philosophy**  
**«Wir sind hier, um zu vereinfachen.»**

**Physio – Psychology**  
**«Lass deine Schultern fallen und du kannst nichts einfangen.»**

**Physio – Physiology**  
**«In jedem Finger sind 14'400 Funktionen.»**

(Auszüge aus dem Buch «What Mary says»)

## 21.10.2018 um 8.15 Uhr, Strömgruppen Triesen/Liechtenstein

Zwölf Frauen aus meinen Strömgruppen kamen zusammen um Mudras zu strömen. Danach gab es ein reichhaltiges und gemütliches Frühstück.

Cornelia Nutt



## St. Galler JSJ Praktiker stellen sich vor

Anlässlich der 100 Jahre Mary Burmeister Feier wollten die St. Galler JSJ Praktiker\*innen ihre Arbeit mit Jin Shin Jyutsu vorstellen und ein Zeichen für die gemeinsame Arbeit auf dem Stadtboden setzen. Das Angebot war kostenfrei.

Das intensive Planen, der gemeinsame Werbeauftritt, das Teilen der entstandenen Kosten und ein genaues Absprechen und Einteilen an den Tagen selbst, haben uns mit dem darauffolgenden Erfolg der Aktion belohnt.

Am Freitagvormittag kamen zur Strömgruppe 12 Personen, welche in zwei Gruppen aufgeteilt in Selbsthilfe das Fingerströmen von jeweils zwei Praktikern erklärt bekamen. Zwei weitere Praktiker haben die Gruppe erweitert und beobachtet und bei emotionalen Vorfällen gleich Unterstützung angeboten, z.B. durch das 11en halten. So konnten sich die leitenden Praktiker voll und ganz auf das Führen der Gruppe konzentrieren.

Das Mudra Strömen wurde am Freitagabend gleichzeitig in zwei Gruppen von je 8 Personen vorgestellt. Die Wirkung in der Gruppe war stark spürbar und wurde am Schluss auch diskutiert. Die zuständigen Praktiker konnten ihr Wissen gegenseitig ergänzen und so alle Fragen beantworten.

Am Freitag und Samstag genossen 28 Gäste eine Einzelsitzung von 30 Minuten. Ein genauer Plan ermöglichte einen reibungslosen Ablauf. Während vier Praktiker Klienten strömten, konnten die anderen Praktiker der Gruppe die neuen Klienten empfangen und mit ihnen ins Gespräch kommen. In der ruhigen und angenehmen Atmosphäre und danach bei Kaffee und Kuchen fühlten sich die Gäste offensichtlich wohl. Es ist zu wünschen, dass der eine oder andere Gast bei Bedarf einen JSJ Praktiker aufsucht.

Bei der Auswertung der Aktion war uns allen klar: Vor allem wir als Praktiker haben voneinander profitiert, voneinander gelernt, uns sicher gefühlt und uns keineswegs als Konkurrenten empfunden.

Die St. Galler JSJ Praktiker\*innen

Simone Gehrig – Iva Herzmann – Tim Kalhammer  
– Andreas Kern – Beatrice Meier – Esther Rimle –  
Herbert Schrepfer- Brigitte Spälti – Kristina Winiger  
– Tanja Zimmermann



Iva Herzmann  
St. Gallen

Sicherheit – Schloss – Schlüssel –  
Unsere Hände sind der Schlüssel zu einem  
Sicherheitsenergieschloss. Jedes SES ist wie eine  
Türe zu einem energetischen Raum, die wir mit  
unseren Schlüsseln öffnen.



# Schweizer JSJ Newsletter

## Rückblick und Ausblick

**Seit 7 Jahren gibt es den NL Jin Shin Jyutsu Schweiz, und es ist an der Zeit einmal aufzuzeigen, wie er entstanden ist und was und wer dahintersteckt, bis eine Ausgabe steht.**

Am Schweizer Praktiker Treffen, 20.8.2011 bei Dora Kühnis in Dintikon, wurde die Idee eingebracht, einen Kanal zu schaffen, der ähnlich wie damals im Vorarlberg, über den die JSJ Praktiker sich informieren können, und der zum Austauschen einlädt. Es war ein zentrales Anliegen, dass das Schweizer Praktiker Treffen eine Stimme bekommt und Jin Shin Jyutsu in der ganzen Schweiz wahrgenommen wird. Herbert Schrepfer war bereit, diese Aufgabe zu übernehmen und dafür einen Newsletter zu schaffen.

Die erste Ausgabe mit der Zielsetzung «Verbindungen schaffen» datiert vom 1.10.2011, ein Datum mit vielen Einsern, die ein starkes Signal für eine neue Entwicklung setzen. Alle bisher erschienenen Newsletter sind auf drei Homepages aufgeschaltet. Man kann sie alle nachlesen oder herunterladen.

[www.lebens-oase.ch](http://www.lebens-oase.ch)

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

[www.hands-on.works/informieren/newsletter\\_ch](http://www.hands-on.works/informieren/newsletter_ch)

So richtig etabliert hat sich der CH-Newsletter 2013 mit 3 Ausgaben pro Kalenderjahr.

Immer mehr fühlte sich Iva angesprochen, bei der Erstellung des NL tatkräftig mitzuarbeiten. So entstand allmählich eine intensive Zusammenarbeit, so dass wir heute als Redaktionsteam die Newsletter Ausgaben gemeinsam gestalten.

An Kursen und JSJ Treffen konnten die Newsletter aufgelegt und so eine ständig wachsende Leserschaft gewonnen werden. Heute wird der CH-Newsletter an ca. 350 Adressen in 5 verschiedenen Ländern (CH, DE, A, FL, USA) kostenlos verschickt. Die Datenschutzverordnung vom Mai 2018 in den EU-Ländern hat die Redaktion bewegt, den Schritt mitzutun, auch wenn dieses Gesetz die Schweiz noch nicht ganz erreicht hat. Vorgesorgt ist jedenfalls.

Die Redaktion sammelt Artikel und Berichte, Strömerfahrungen und Kursausschreibungen. Bis eine Ausgabe steht, gibt es Diskussionen über den Aufbau der Themen, ein Gegenlesen der Autoren, Lektorenarbeit, und es braucht viele Stunden bis das Layout stimmt. Und all das geschieht als unentgeltlicher und ehrenamtlicher Einsatz für Jin Shin Jyutsu.

Heute nach 7 Jahren haben Sie die 23. Ausgabe vor sich. Ja, wenn die Zahlen sprechen könnten!

Gemäss dem Sieben-Jahres-Zyklus erneuert sich der Körper. So hat auch der Newsletter dieses Jahr ein neues Layout bekommen und präsentiert sich in einem eleganteren Kleid.

Die Zahl 23 erzählt etwas von Schicksal. Herbert überlegt sich wie es mit dem Newsletter weiter gehen soll, denn er ist schon einige Jahre in Pension. Eine gute Zahl, diese Arbeit abzurunden, ist die Zahl 26: 26 SES – 26 NL-Ausgaben – 26 die Zahl des Schöpfers – und dann den NL in andere Hände zu legen. So hat Herbert dann wieder mehr Zeit für seine Enkelkinder, den Garten und für die Orgel.

Herbert wird die nächsten 3 NL mitgestalten und die weiteren NL begleiten, falls dies noch notwendig ist. Es ist sein Wunsch, dass im Verlauf von 2019 eine Lösung gefunden wird, damit der NL auch weiterhin erscheinen kann. Es wäre super, wenn jüngere Personen mit digitalem Wissen den NL mitgestalten würden.

Wie der CH-Newsletter weitergeführt werden soll, kann am kommenden Schweizer Praktikertreffen in Zürich diskutiert werden.

Die Redaktion



1. Ausgabe 1. Oktober 2011

## Datenschutz

Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Wir danken allen Leserinnen und Lesern, die das Formular zurückgesandt haben. Wir möchten in diesem Newsletter allen, die uns das Datenformular noch nicht zurückgeschickt haben, nochmals eine Chance geben das zu erledigen. Nach dem bisherigen Adresssatz sind etwa 350 Leserinnen und Leser eingetragen. Das Datenschutzformular zurückgesandt haben bis jetzt erst etwa 150 Abonnenten.

Das Formular kann auf [kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch) auch in einer Pdf- Version angefordert werden. Dort kann man direkt hineinschreiben und es zurücksenden.

Nun hoffen wir, dass noch viele die Gelegenheit wahrnehmen und das Formular zurücksenden werden.

A 23 oder A 24 werden die letzten Newsletter sein, die wir mit dem bisherigen Adresssatz versenden. Nachher wird mit Hilfe der Datenschutzerklärungen ein neuer Adresssatz erstellt.

**Das bedeutet, dass alle, die das Formular ausgefüllt haben, den Newsletter weiterhin erhalten werden.**

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude und Inspiration mit unserem Newsletter, den Sie nun 7 Jahre kostenlos erhalten haben.

Mit freundlichen Grüßen

Das Redaktionsteam Herbert Schrepfer und Iva Herzmann





# Jin Shin Jyutsu Schweiz

Zum  
**NEWSLETTER**  
August 2018



Grafik Quelle Internet

## Einverständniserklärung

Ich bin einverstanden, dass nachfolgende personenbezogenen Daten zum Zweck des Versandes des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz und weiterer Informationen im Zusammenhang mit Jin Shin Jyutsu gespeichert werden. So ist sichergestellt, dass auch in Zukunft der Newsletter an die untenstehende persönliche E-Mail-Adresse zugestellt wird.

Ich gebe hiermit mein Einverständnis, bitte ankreuzen.

Dieses Einverständnis kann jederzeit widerrufen werden. Ohne ausdrückliche Zustimmung sind wir gezwungen, Ihre Adresse aus dem Verzeichnis für den Informationsversand zu löschen. Ungültige E-Mail-Adressen werden aus dem Verzeichnis entfernt.

**Name** .....  
**Vorname** .....  
**Strasse, Nr.** .....  
**PLZ** .....  
**Wohnort** .....

**E-Mail**  
.....  
**Datum**  
.....  
.....

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Ich bin Newsletter Leser/in
- Ich bin Praktiker/in
- Ich biete Strömgruppen an
- Ich bin Selbsthilfe-Lehrer/in

Senden Sie uns das ausgefüllte Formular mit Ihrem Einverständnis bis zum **30. September 2018** per E-Mail zu. Sie können es auch handschriftlich ausfüllen und per Post zustellen.

**E-Mail:** kontakt@lebens-oase.ch

**Postadresse:** Herbert Schrepfer,  
Furtbachweg 6, 9030 Abtwil

## Berichte

### Amma in Winterthur

Vom 19. bis 21. Oktober besuchte Amma wieder die Schweiz.

Dies war der 31. Besuch in Folge. Der Event fand wieder in der Eulachhalle in Winterthur statt.

Tausende Menschen folgten der Einladung und kamen in den Genuss von drei wunderbaren Tagen mit Meditation, kurzen Reden von Persönlichkeiten, dem zentralen Vortrag von Amma, Bhadjans, sowie als zentraler Augenblick die persönliche Begegnung mit Amma, genannt Darshan.



Im Zentrum steht für die meisten wohl diese direkte Begegnung mit Amma, aber auch die friedliche, kraftvolle Atmosphäre und indisches Essen.

Zum Rahmenprogramm gehören Besuche von Persönlichkeiten, wie u.a. Nationalrat Niklaus Samuel Gugger, die dem Werk von Amma ihre Wertschätzung entgegenbringen, musikalische Auftritte, die Shops und weitere Aktivitäten. Dazu gehört auch das Angebot im Massagebereich. Hier bieten Therapeuten verschiedenster Fachrichtungen ihre Behandlungen an unter dem Label Wohlfühl- oder Entspannungsmassage, die von den Besuchern fleissig gebucht werden. Auch Jin Shin Jyutsu gehört zu den angebotenen Behandlungsformen und ist gefragt. Alle Therapeuten sind Berufsleute und arbeiten in Winterthur unentgeltlich. So kommt der volle erwirtschaftete Betrag der von Amma ins Leben gerufenen und von der UNO als internationale Hilfsorganisation anerkannten Organisation «Embracing the World» zugut. Wir schätzen besonders, dass wir einzelne Therapeuten von weit her (Paris, London, Barcelona, Deutschland, usw.) zu unserem Team zählen dürfen, und dass es auch immer wieder Gelegenheiten gibt zu Erfahrungsaustausch und spannenden Gesprächen. Wir freuen uns, wenn Amma auch 2019 wieder die Schweiz besuchen wird und wir diese Tradition fortsetzen dürfen.

Herbert Schrepfer  
Abtwil

### Agnes Livi - Jin Shin Jyutsu im Tessin

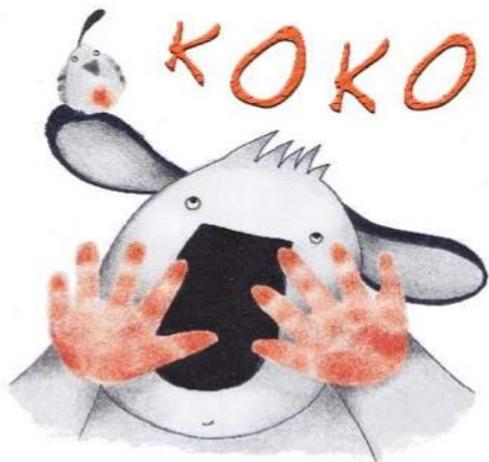
**Im September 2018 hat Agnes Livi den letzten JSJ Kurs für JSJ inc. im Tessin organisiert. Sie ist als Organisatorin für grosse Kurse zurückgetreten. Anja Moeckli hat ihr Wirken zusammengefasst.**



Agnes Livi ist, wie so viele andere, über Kellenbergers Schüsslersalz Kurse zum Jin Shin Jyutsu gekommen und hat im Jahr 2000 mit ihrem ersten Selbsthilfe-Kurs im Zürcher „Untergrund“ ihre Reise begonnen. Damit war auch der Start gesetzt, dass JSJ im Tessin heimisch werden würde. Im 2002 in Walzenhausen besuchte sie ihren ersten grossen Kurs und begann danach sofort Freunde und Bekannte zu strömen. Die Initialzündung für JSJ in italienischer Sprache bekam Agnese im Themenkurs 2004 in Beckenried, weil sie von mir die Adresse von Manfred Hoffer bekam, der bereits in italienischer Sprache mit selbst übersetzten Selbsthilfebüchern Kurse anbot. So gab es 2006 den ersten Selbsthilfe-Kurs in italienischer Sprache im Tessin, mit Manfred Hoffer als Selbsthilfe-Lehrer.

Das ist Geschichte. Mittlerweile hat Agnese seit 2010 eine eigene Praxis in Chiasso und unterrichtet selber Selbsthilfe in Minusio in Deutsch und in Chiasso in Italienisch. So lag es nah, dass Sie 2011 Organisatorin für Tessin wurde. Ihre Kurse waren immer in deutscher Sprache und sie hatte grosse Kurse von 7 Teilnehmern bis 27, also eher klein und fein. Alle, die nicht im Tessin waren, haben was verpasst... Zu Beginn kamen die Teilnehmer aus dem Kreis der Ferienwohnungsbesitzer, aber mehr und mehr Teilnehmer kamen am Schluss aus Deutschland und Österreich.

Aber eben, keine grossen Kurse in italienischer Sprache. Keine offiziellen Unterlagen in italienischer Sprache, das hat Ihr zu schaffen gemacht. Bücher hat sie selber geschrieben. Zuerst „Koko“ - ein Koalabär, der Jin Shin Jyutsu



macht. Ein wundervolles Kinderbuch mit schönen Illustrationen. Und später kam noch ein zweites Buch hinzu „La salute - attraverso le nostre mani“ eine kleine Information über JSJ, etwas in Anlehnung an das Büchlein von Waltraud, mit einem kleinen Stichwortverzeichnis „was - wenn“.



*La salute - attraverso le nostre mani*

Wir sehen, Agnese packt an und findet Lösungen. Sie schickt Interessierte zu Rafael Camenisch, der im Mesox Kurse anbietet. Sie ist aber sehr froh, dass es mit dem in 2019 das erste Mal stattfindenden 5 Tage-Kurs in Rom endlich eine offizielle Alternative gibt.

Und jetzt: Bei Agnese läuft viel, sie ist glücklich weniger Bürokratie und damit mehr Zeit für ihre Klienten zu haben, denen Sie gerne ihre Hände leiht. Sie betreut weiterhin ihre Strömgruppen in Muralto und Chiasso, bietet Strömen auf der Alp an, macht mit Manfred eine Strömwoche und mit einer Kollegin Yoga und Strömen in Lazise. Es wird also keinesfalls ruhig um Agnese Livi und wir dürfen gespannt sein, was sie noch alles für Ideen umsetzt

Ich selber habe sie bei Kursen kennen und schätzen gelernt. Sie ist sehr offen und hilfsbereit und meine Ansprechpartnerin für die Website für alle italienischen Belange. Sie freut sich sicher über Besuch und Austausch und ist die richtige Ansprechpartnerin für alle, die Ferien und strömen miteinander verbinden wollen.

Agnese, vielen Dank für alles, was Du für das Jin Shin Jyutsu und für die Region Ticino leistest und geleistet hast.

Anja Moeckli  
Küssnacht am Rigi



# Verein Jin Shin Jyutsu Ostschweiz

## 4. Treffen der Vereinsmitglieder 24. November 2018

Am 24.11. lud der Vorstand zum 4. Treffen ein. Die Präsidentin hatte sich ein spezielles Motto ausgedacht: Sicherheit – Energie – Schloss. Niemand wusste, was dieses Programm beinhaltete. So trafen wir uns in St. Gallen bei der Katharinenbibliothek.

### Thema Sicherheit:

Dazu besuchten wir Firma und Geschäft von Schlüssel Müller. Frau Vogel erzählte uns viel über das Geschäft, die Geschichte des Schlüssels über seine Entwicklung, über Aspekte der Sicherheit.



Ein altes Holzschloss mit einem hölzernen Bartschlüssel mit verschiedenen Stiften aus dem alten Ägypten war sehr beeindruckend. Fazit: Schlüssel und Schloss sehen heute noch in etwa gleich aus wie damals. Bei der Herstellung eines Schlüssels arbeitet man auch mit Tiefen. Dies sind die Rillen, mit denen der Schlüssel ins Schloss geführt wird.



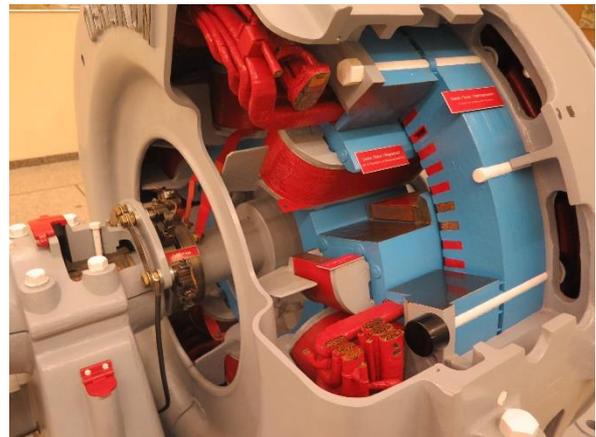
Die modernste Entwicklung geht heute in Richtung elektronischer Schlüssel mit Code,

Fingerprint und anderen Erkennungsmethoden. Bei all diesen Systemen braucht es aber Strom aus Batterien. Wie solche Systeme funktionieren und programmiert werden, zeigte uns dann ein Mitarbeiter an einem praktischen Beispiel. Schloss und Schlüssel haben wie JSJ eine lange Tradition, sind ein uraltes Kulturgut, im Zentrum steht Sicherheit für uns Menschen.

### Thema Energie:

Wir dislozierten in den Westen der Stadt ins Sittertobel. Dort werden wir von Herrn Fässler empfangen. Er führt uns durch das Elektrizitätswerk Kubel. Wir erfahren viel über elektrischen Strom, die Energie, ohne die in unserer Gesellschaft gar nichts mehr geht. Wir besichtigen die Kommandozentrale, die Maschinenräume mit den Turbinen und Generatoren, betreten Transformatorräume mit Hochspannung (110000 Volt) und Mittelspannung.

Angeregte Gespräche zeigen auch hier wieder Parallelen zum JSJ im Umgang mit Energie.



Energie wird weder verbraucht noch geht sie verloren, sondern wird immer wieder umgewandelt, transformiert. Die Energie des Wassers, das in den Fallröhren vom Gubsensee bis zur Maschinenhalle entsteht, treibt die Turbinen an. Diese übertragen die Kraft auf die Generatoren, die den Strom produzieren. Dieser wird mehrmals transformiert, bis er schliesslich beim Endverbraucher mit 230 Volt aus der Steckdose bezogen werden kann. Auch hier wird er in verschiedene Energien transformiert: im «Elektroöfeli» zu Wärme, im Mixer treibt er die Welle an, usw. Genauso ist es auch in uns drin, wenn wir strömen: Energie geht nicht «verloren» sondern wird immer wieder transformiert, damit sie bin in jede Zelle und jedem Organ ankommen kann.

### Thema Schloss:

Nach einer kurzen Fahrt nach Rorschach ins Schloss Wartegg, gab es im Schloss ein feines



Mittagessen und Zeit zum Plaudern, bis wir dann vom Schlossherrn empfangen wurden. Herr Mijnsen sieht zwar nicht so aus, wie man sich

einen Schlossherrn vorstellt – sein Beruf ist eher der eines Betriebsmanagers. Im Konzertsaal erzählte er uns über die sehr wechselvolle Geschichte des Schlosses. Das Schloss liegt eingebettet in einen wunderschönen, grossen Park. Es stand jahrelang leer und drohte zu zerfallen. Erst in letzter Minute konnte es vor dem Abriss bewahrt werden. Heute ist es ein modernes Hotel, Seminar- und Begegnungszentrum sowie Restaurants mit einer Küche, die sich einer besonders gesunden und nachhaltigen Ernährung verschrieben hat.

Schloss hat zu tun mit «sich entschliessen» mit Mut, etwas zu wagen, einzutauchen in eine neue Welt. Dazu braucht es eine Vision, Begeisterung, etwas Bestehendes in eine neue moderne Form zu bringen. Der Tradition muss der ihr gebührende Platz eingeräumt werden, damit der Geist des Schlosses spürbar wird und gleichzeitig muss eine Brücke zum digitalen Zeitalter geschaffen werden. Dieser Aspekt gilt für JSJ genau so, wenn die 5000 Jahre alte Kunst in unserer modernen Welt und in der hochtechnisierten westlichen Medizin ihren Platz finden soll.

Schön, dass so viele Vereinsmitglieder teilnehmen konnten – im Namen aller - herzlichen Dank für den spannenden und gelungenen Tag.

Herbert Schrepfer  
Abtwil



## Anatomie Kurs für Jin Shin Jyutsu Praktizierende am 1.- 2. Dezember 2018 in St. Gallen

Rüdiger Krause, Dozent für Osteopathie, Isny, folgte der Einladung des Vereins Jin Shin Jyutsu Ostschweiz, um die JSJ Praktizierenden in die Anatomie einzuführen.

In der St. Galler Naturschule, etwas ausserhalb der Stadt, fanden sich 22 JSJ Praktiker ein, um ihre Kenntnisse zu erweitern. Fünf auswärtige Gäste (ZH, BS, BE, FL) ergänzten die Schar der 17 Vereinsmitglieder. Der erste Teil der Anatomie war dem Bewegungsapparat und speziell der Wirbelsäule gewidmet. Das fachliche Wissen, die leichtfüssige Vermittlung und der herrliche Humor von Rüdiger haben alle Teilnehmer tief beeindruckt.



Hier einige Rückmeldungen:

- Achtung vor dem Wunder Mensch
- gute Hilfe zur Orientierung am Körper
- Vermittlung von Präsenz und Achtsamkeit beim Berühren
- Sicherheit durch bestimmtes und beherztes Anfassen

Die Gruppe war sich einig, dass sich ihre Erfahrung erweitert hat und dass man mit einer anderen Haltung die zukünftigen JSJ Sitzungen angehen wird.

Iva Herzmann  
St.Gallen



## Gedanken zum Jahresübergang

**Das Jahr 2018 neigt sich dem Ende zu - es ist Zeit mit Altem abzuschliessen und mit den dunklen Tagen Raum zu schaffen für die neue Energie des kommenden Jahres.**

**Das hat uns dazu bewogen, uns für das neue Jahr einige Gedanken zu machen, damit vielleicht Wünsche und Visionen ausgesprochen werden, sich einen Weg bahnen und sich in der Welt manifestieren.**



Und wenn wir uns die **Zahl 2019** anschauen, dann haben wir im nächsten Jahr wirklich grosses Potenzial für Veränderungen.

Schauen wir uns an, was da an Kräften wirkt, dann haben wir zuerst die **ZWEI**, die Zahl welche das ganze Jahrtausend in Ihren Bann schlagen wird und als zentrales Thema die Weisheit mitbringt - wie schön. Warum liegt in der 2 die Weisheit? Wir sehen die Welt mit Schöpfers Augen, erkennen dass die Dualität, die Zweiheit ist. Wertefrei, beide Seiten ein Teil des Ganzen, eines könnte auf dieser Welt nicht ohne das andere sein. Wenn wir alles, was uns begegnet, betrachten können, ohne zu bewerten, dann kann Weisheit stattfinden. Das wäre doch schon Mal ein guter Vorsatz für das kommende Jahr oder die kommenden 980 Jahre. Wenn wir neutral und offen unterwegs sind, kann Urteilen und Verurteilen nicht zur Grundlage für Zwietracht und Zweifel werden.

Die **NULL**, wird so gerne vergessen, sie ist nichts wert in unserem Zahlensystem und bedeutet doch alles. Sie ist der Kreis, und damit das Symbol der 9. und der 6. Tiefe, der Quelle aller Quellen und gleichzeitig die Quelle meines persönlichen Seins. Die Null ist Rad und Nabe im grossen wie im kleinen.

Die Zwei und die Null also die Weisheit im universellen wie persönlichen Kontext sind prägend für die ersten hundert Jahre - ist das nicht toll? Aber wie kommen wir dahin, wie können wir das **LEBEN**? Was würde das bedeuten? Aus ignorieren wird integrieren, aus nebeneinander alleine kämpfen kann sich gegenseitig ergänzen entstehen.

Das klingt nach riesigen Schritten, die wir nicht alleine aus der 2 und 0 heraustun müssen, helfen

werden uns die 1, die 9, die 10, die 19, die 20 und die 3, die alle auch im nächsten Jahr eine Rolle spielen.

Die **EINS** erinnert uns an die Einheit, die wir sind, aus der wir kommen und zu der wir gehören. Dadurch erlangen wir das Vertrauen in allen Situationen, auch den verfahrensten, in Bewegung zu kommen, einen Schritt zu wagen, im besten Fall aufeinander zu.

Die **NEUN** ermöglicht uns die verschiedensten Kreise, Themen abzuschliessen, zu beenden und gibt uns gleichzeitig Schwung für die neuen Aufgaben. Wir möchten an dieser Stelle Amadea S. Linzer zitieren: „Wenn wir von der Energie des Jahres 2019 reden, dann wird diese Frage (nach der überzeitlichen Aufgabe der Seele *anm.*) immer wichtiger werden, denn die alten Ego-Spiele haben ausgespielt. Da ist nun gar kein Feuer mehr. Die Kostüme sind abgelegt. Die Rollen zu Ende gespielt...“ Lasst uns also beenden, so dass sich der Kreis schliessen und vollenden kann.

Mit der **NEUNZEHN** kommen wir wieder in unsere eigene Autorität und Führerschaft. Wir schaffen den Wandel aus dem Wunsch, wie mein Leben sich gestalten soll in die Handlung, so dass sich Neues erschaffen kann. Und hier erleben wir den Kern der Energiearbeit“ oder vielleicht das, warum wir alle strömen. Wir suchen in der Harmonie der Energie unsere innere Haltung, wie wir denken, wie wir fühlen, was wir leben. Die Vollendung und den Frieden mit sich selber und untereinander.

Die **ZEHN** verschafft uns für diesen gewaltigen Wandel die Zuversicht, vielleicht weil wir die Fülle spüren, die schon da ist, oder weil die Qualität der 1 durch die 0 so wunderbar verstärkt wird.

Die **ZWANZIG** lässt uns wiedererkennen, dass die Weisheit der 2 immerwährend und ewig sein wird und auch schon immer in uns und der Welt war, von Anbeginn. Wir haben nur verlernt sie zu sehen, hören oder fühlen. Aber wir sind schon immer Teil des Ganzen gewesen, so war die Weisheit immer schon da, auch wenn sie im Leben bisher keinen Ausdruck fand.

Alles das heisst doch vor allem, dass es im Neuen Jahr darum geht, sich selber kennen zu lernen und diese Erkenntnis auch zu leben, jede Minute, jeden Atemzug und nicht nur, wenn wir uns oder andere strömen. So wird aus theoretischem JSJ gelebtes Jin Shin Jyutsu.

Zum guten Glück haben wir als Quersumme der ganzen Jahreszahl die **DREI**! Die Schwingende Tür, die uns hilft neutral zu schauen, Vorlieben und Abneigungen beiseite zu lassen. Unser Mediator, der vermittelt, wo immer es nötig ist und neue Verbindungen erschafft. So wird aus Konfrontation -

wertschätzende Diskussion und damit aus über einander reden - miteinander reden.

Das wünschen wir uns für das neue Jahr. Leben wir doch einfach die Qualität des Jahres, bewegen uns in neue Gefilde und lassen uns überraschen, was uns auf dem Weg begegnen wird und was uns trägt.

In diesem Sinne wünschen wir Euch einen besinnlichen Advent, wundervolle Rauh Nächte und ein beglückendes, harmonisches Miteinander im neuen Jahr.

Anja Moeckli  
Iva Herzmann



## Schweizer Spenden für das Filmprojekt



Im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Mary Burmeister Jin Shin Jyutsu entsteht ein Filmprojekt, das von Sebastian Rost und Anke Wallis umgesetzt wird.  
<https://jsj-ev.info/filmprojekt/>

Die Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktizierenden haben an folgenden Anlässen für das Filmprojekt gesammelt.

Celebration Mary in Zürich	200.-
Verein JSJ Ostschweiz	90.-
Aktion St.Galler JSJ Praktiker	50.-
Anatomie Kurs St.Gallen	60.-
<b>Total</b>	<b>400.-</b>

Der Betrag von 400.- wird noch in diesem Jahr überwiesen. Herzlichen Dank an alle, die das Projekt bisher unterstützt haben.

Wir sammeln weiter, damit der Film wirklich finanziell abgesichert ist und fertiggestellt werden kann.

Weitere Spenden an:  
Verein JSJ Ostschweiz: Vermerk JSJ Film  
Appenzeller Kantonalbank  
IBAN: CH39 0076 3000 1238 5213 6

Verein JSJ Ostschweiz  
Manuela Streule  
Finanzen

## Schweizer Praktiker Treffen



Jin Shin Jyutsu

**Jin Shin Jyutsu  
Schweiz**

**Schweizer  
Praktiker Treffen**

### Vorinformation

In der Schweiz steigt die Zahl der JSJ Praktiker\*innen mit eigener Praxis und die Bedürfnisse haben sich geändert. Seit bald 15 Jahren treffen sich die Schweizer JSJ Praktizierenden jährlich, um sich zu vernetzen und auszutauschen. Eine gute Gelegenheit auch für junge Kolleg\*innen sich zu informieren und andere kennenzulernen.

Das Schweizer Praktiker Treffen findet definitiv am **Sonntag, 24. März 2019 in Zürich** statt.  
**Save the date!**

Quartiertreff «Zehntenhaus»  
Zehntenhausstrasse 8  
8046 Zürich-Affoltern

In der Jin Shin Jyutsu Gemeinschaft ist so einiges in Bewegung und Veränderung. Wir in der Schweiz wollen uns gemeinsam daran beteiligen und aktiv austauschen. Dafür braucht es Praktiker\*innen, die sich für die Verbreitung und Erhaltung der Kunst des Jin Shin Jyutsu interessieren, die mitdenken und sich einbringen wollen.

Also komm nach Zürich, rede und gestalte mit! 😊

Genauere Infos und Anmeldemöglichkeit werden folgen. Beachtet auch die Ausschreibung im Newsletter (Ausgabe Februar 2019)

Liebe Grüsse vom OK-Team

Benno Peter  
Zürich

## **Jin Shin Jyutsu 5-Tage-Kurs in Appenzell mit Carlos Gutterres**

**27. November bis 1. Dezember 2019**

Wir freuen uns sehr, dass Manuela Streule und Ursi Nägeli in der Ostschweiz die Organisation für die offizielle Ausbildung von Jin Shin Jyutsu übernommen haben. Nach Walzenhausen, das vor drei Jahren ausgeschieden ist, tritt nun Appenzell in dessen Fussstapfen. Appenzell ist ein malerischer Ort mit einer tollen Infrastruktur. Die Aula Gringel als Austragungsort ist unmittelbar neben dem Bahnhof und das Dorfzentrum zu Fuss erreichbar.

Bitte reserviert euch jetzt schon dieses Datum.

**Hier ein Vorgeschmack auf Carlos:**



Carlos Gutterres ist Lehrer von Jin Shin Jyutsu 5-Tage-Kursen und «Now Know Myself» Kursen. Er ist in Porto Alegre, Brasilien geboren. Seit seiner Jugend hat er ein tiefes Interesse an den Geheimnissen des menschlichen Wesens und beschäftigte sich eingehend mit Philosophie, Psychologie, Numerologie, Astrologie und der Kabbalah. Er war verbunden mit verschiedenen philanthropischen und spirituellen Organisationen und hat auch selbst eine solche gegründet. Nach zwei Jahrzehnten Tätigkeit in der Industrie, spürte er das Bedürfnis, alles zu kanalisieren was er studiert hatte. Er fand seinen Ausdruck durch die Kunst des Heilens. Zuerst erlernte er eine Therapie mit Blütenessenzen und wurde zum Forscher und Praktiker. Er entwickelte ein Blütenessenzsystem namens *Vida*.

Später kam Reiki dazu und schlussendlich Jin Shin Jyutsu.

Er ist Autor von vielen Artikeln und Büchern: *A New Purpose of Vibrational Healing*, *The Divine Human Experience*, *The illuminated Path of Peace* und

*The Lonely Journey*. Er ist Praktiker und auch Student von Jin Shin Jyutsu in Brasilien.

Durch Artikel, (<https://hands-on.works/informieren/publikationen>) öffentliche Auftritte, Interviews, Selbsthilfekurse und Studiengruppen engagiert er sich im ganzen Land, um das Bewusstsein für die Kunst zu fördern.

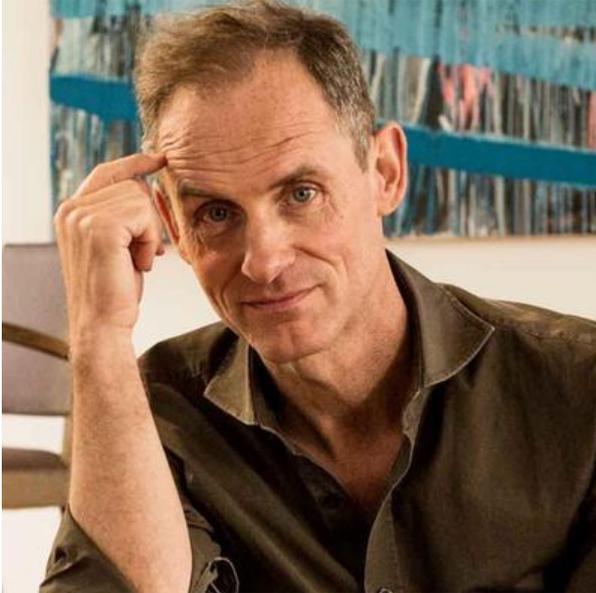
Carlos lebt mit seiner Frau Vivian auf einer Ranch in der Nähe von Porto Alegre. An diesem friedvollen Platz geniesst er den Kontakt zur Natur und kann dabei mit seinen Studien fortfahren. Er hat drei Kinder aus erster Ehe: Daniel, Leonardo und Vivian.

Iva Herzmann  
St. Gallen



## Jin Shin Jyutsu Ausbildungsmodule mit Matthias Roth

Er lernt Jin Shin Jyutsu zwanzigjährig kennen, als er in New York Tanz studiert. Er praktiziert es seither täglich bei sich selbst und anderen, unterrichtet seit vielen Jahren, zurzeit in sieben Sprachen, und entwickelt ständig die Bezüge zu Philosophie, Kunst, Bewegung und Achtsamkeit in eigenen Kursen und Aktivitäten weiter.



Bildquelle Internet

Seit 2017 bietet er das Basistraining (Modul 1-3) für die Anwendung von Jin Shin Jyutsu bei anderen an.

Weitere Informationen unter: [www.matthiasjsj.de](http://www.matthiasjsj.de)

### Modul 1

Die 26 Energieschlösser sind die Schlüssel der Harmonisierung im Jin Shin Jyutsu. Diese Orte auf dem Körper sind zugleich Prinzipien energetischer Entfaltung. Sie helfen unsere Leben-digkeit in Leben umzusetzen, in Tat und Körper. Sie zutiefst zu verstehen, ihr Wesen zu kennen, bringt Leichtigkeit in die Entscheidung, wann welches zu gebrauchen ist.

So gibt Modul 1 dieser Entdeckung alle Zeit. Wo die Schlösser sind, wie sie sich im eigenen Körper und im Körper anderer anfühlen, wer die Schlösser sind und wie sie zu berühren sind, wie sich ihre Wirkung im eigenen Leben anfühlt und schliesslich die Ströme, mit denen sie harmonisiert werden: all dies ist Inhalt der ersten fünf Tage.

**Die Teilnahme an Modul 2 resp. 3 ist nur möglich, wenn Modul 1 einmal besucht wurde.**

Benno Peter  
Zürich

## Praxiseröffnung in Appenzell Ein Tröckli voller Wohlbefinden

Manuela Streule und Regina Dobler feierten am 17. November 2018 zusammen mit Esther Salzgeber und Dario Dobler die Eröffnung ihrer Räumlichkeiten an der Gaiserstrasse 3 in Appenzell.

An 2 Präsentationen wurde den Interessierten – und es kamen sehr viele - das Angebot vom Tröckli vorgestellt. Viele Köpfe sahen wir nicken, als wir ihnen „strömen“ an Hand von einfachen Griffen die wir uns täglich automatisch selber machen erklärten. Sehtraining, Kundalini- / Yinyoga und The Work sind zusätzliche Angebote die genutzt werden können.

Jin Shin Jyutsu wird nun dort von Manuela und Regina an mehreren Tagen in der Woche angeboten in Form von Strömabenden, Selbsthilfekursen und Strömsitzungen.

Unter [www.troeckli.ch](http://www.troeckli.ch) finden sie weitere Informationen zu uns.



Manuela Streule, Regina Dobler  
Appenzell

## Strömerfahrten – Strömerlebnisse

### Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs für Mensch und Tier

Mit Isabella Habsburg bei Cornelia Nutt in Liechtenstein, 22./23. September 2018

Es war ein sehr eindrucksvoller Kurs, ein tolles Erlebnis und eine tiefe Erfahrung, was wir alles von den Tieren und auch von ihren Besitzern lernen können. Wir strömten zuerst immer uns selbst, danach die netten Hunde, die ebenso wie wir Menschen Kursteilnehmer waren und dann ging es ab zu den Pferden.

Die Praxis mit den Pferden war deshalb so entspannt, weil uns Isabella sehr gut auf die Sprache der Tiere aufmerksam machte, sodass wir, die großen Respekt vor ihnen hatten, die notwendige Sicherheit zum Strömen bekamen. Außerdem hat Cornelia alle Pferde in den beiden Reitställen schon geströmt und sie gut auf uns vorbereitet. Interessant waren auch die Unterschiede der Anatomie der verschiedenen Tiere.

Isabella ist eine ausgezeichnete Selbsthilfelehrerin für Mensch und Tier, sie lebt Jin Shin Jyutsu wirklich. Cornelia, die eine hervorragende Gastgeberin war, hat alles perfekt organisiert. Vitus, Cornelias Ehemann, hat für uns gekocht und uns kulinarisch verwöhnt.



Luise Köck  
Reutte, Tirol

### Strömen im Spital

Als Pflegefachfrau im Kantonsspital St.Gallen möchte ich meine einfachen Strömerfahrten teilen.

Auf jeden Fall kann man den Patienten mit ein bis zwei Handgriffen Erleichterung verschaffen, auch wenn nur wenig Zeit vorhanden ist. Ich arbeite auf einer Station mit Patienten die oft Atemnot, Schmerzen und Ängste haben und sich teilweise schon am Lebensende befinden.

Herr B. sitzt am Bettrand und stützt sich am Beistell-Tisch ab, damit er genügend Luft bekommt. Er atmet sehr schnell und ist unruhig. Ich halte ihm von hinten beide SES 3/11. Die Atmung beruhigt sich nur wenig. Zu zweit nehmen wir ihn ins Sitzbett (im Bett liegend, der Rücken ganz aufrecht, die Beine etwas nach unten). Jetzt halte ich ihm beide SES 7 und danach noch beide SES 4. Die Atmung ist bedeutend ruhiger. Nach 2 ½ Stunden konnte Herr B. friedlich einschlafen (ist gestorben).

Frau M. liegt im Bett und ringt nach Luft. Ich fordere sie auf beide Hände in die Leisten zu legen. Ich ströme beide SES 7. Wenn man so angestrengt atmet verkrampft sich die Rückenmuskulatur. Darum ströme ich noch beide Unterschenkel. Nach 10 Minuten atmet sie ruhig, ist völlig entspannt und erstaunt, dass sich die Situation so schnell verändert hat.

Viele Patienten müssen zur Abklärung ein MRI (Magnetresonanztomographie) machen lassen. Man wird in einen engen Tunnel geschoben, wo es sehr laut ist. Viele Patienten verspüren Platzangst. Ich empfehle ihnen beim Warten oder auf dem Weg zum Untersuchen den Zeigefinger zu strömen. Wenn sie an die Reihe kommen, sind sie schon etwas ruhiger und entspannt.

Frau S. hat einen geschwellenen Arm, ein Ödem. Die Haut spannt und der Arm ist schwer. Ich ströme SES 3/11 und SES 17 - SES18 - SES 19 auf der betroffenen Seite. Frau S. findet, dass sei wie Tag und Nacht. Der Arm fühlt sich lebendig und viel leichter an.

Esther Rimle  
St.Gallen



## 5-Tages-Kurs mit Iole Lebensztain SOS Kinderdorf Innsbruck, 14.-18. November 2018

Ich erlebte Iole das erste Mal und bin sehr überzeugt und begeistert von ihrer feinen, lebendigen und klaren Art, Jin Shin Jyutsu weiterzugeben. Sie hatte einen klaren Aufbau während diesen 5 Tagen, was mir ermöglichte, die verschiedenen Ebenen dieser Kunst noch mehr miteinander zu verbinden und die Grossartigkeit und Vielschichtigkeit des Lebens vermehrt zu verstehen. Den Zusammenhängen von den Zyklen der Natur und dem Jin Shin Jyutsu etwas näher zu kommen, hat mich sehr berührt. Sie macht das mit Geschichten aus dem Alltag, erzählt dabei von ihren ganz persönlichen Erfahrungen, zeigt Beispiele aus ihrer Praxis auf und stellt verschiedenes spontan bildlich dar. Die Powerpointdarstellungen sind dabei eine gute Unterstützung. Ihre ruhige und achtsame Art hat es auch Einsteigern vom zweiten Teil sehr leicht gemacht sofort anknüpfen zu können und sich verbunden zu fühlen mit der ganzen Gruppe



(Rückmeldung einer Teilnehmerin auf der Rückreise). Sie versteht es komplexe Bilder und Darstellungen (Antwortblatt) in die grösseren und kleineren Zusammenhänge zu stellen. Dies ermöglichte mir schlussendlich Verschiedenes sehr einfach einzuordnen.

Am Schluss des Kurses wurde die ganze Organisation sehr gelobt: Ebenso das reiche und schmackhafte Buffet, wie auch die Unterstützung bei anfallenden organisatorischen Angelegenheiten wurden sehr geschätzt. Die Übersetzungsarbeit von Brigitte Purner war wieder ein Genuss und es begeisterte uns sehr, wie Iole und Brigitte als sehr eingespieltes und humorvolles Gespann wirkten. Mit Standing Ovationen wurde der Kurs beendet.

Sehr dankbar und reich beschenkt habe ich mich zusammen mit anderen Teilnehmerinnen auf den Heimweg gemacht. Grossen Dank an alle, die zum Gelingen dieses Kurses mitgewirkt haben.

Tanja Zimmermann  
St. Gallen

## Jin Shin Jyutsu «zufällig» entdecken eine Blitzidee

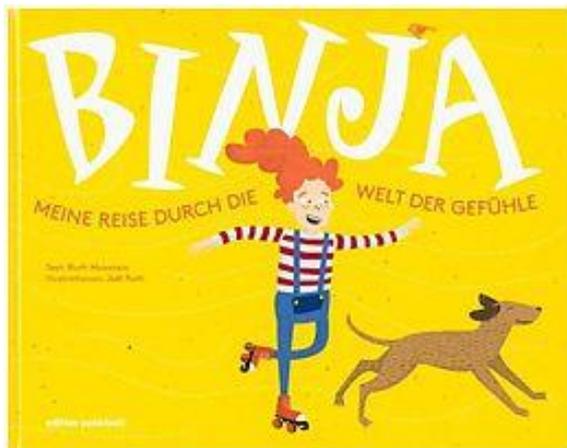
Ich hatte kürzlich die Blitzidee, unsere Gemeindebibliothek zu fragen, ob sie auch offen für Bücher-Vorschläge sind, um diese allenfalls ins Sortiment aufzunehmen. Gedacht, getan. Ich habe die Bibliothekarin darauf angesprochen und sie wollte gerne mehr über meine Bücher erfahren. So habe ich der Bibliothekarin zwei meiner Lieblings-Jin Shin Jyutsu-Bücher gezeigt. Sie war sehr interessiert, hat sich die Covers gleich kopiert und mir versprochen, die Bücher genauer anzuschauen. Und mein Einsatz hat sich gelohnt. Wie ich heute erfahren habe, wird die Bibliothekarin im nächsten Jahr mit Sicherheit ein Jin Shin Jyutsu-Buch kaufen und meine Freude darüber ist riesig.

Vielleicht hat ja von Euch auch jemand Lust, in der Bibliothek nachzufragen? Das ist ja auf alle Seiten ein Gewinn: Bibliotheksbesucher können Jin Shin Jyutsu „zufällig“ entdecken und davon für sich selber profitieren. Dadurch kann diese tolle Harmonisierungskunst bekannter werden. Vielleicht stolpert durch das Buch mal eine interessierte Person zu mir zum Strömen und ich wiederum könnte lokalen Klienten empfehlen, sich ein JSJ Buch in der Bibliothek auszuleihen. Genial, nicht?

Esther Matter  
Regensdorf



## Buchbesprechung



von Ruth Monstein

ISBN/GTIN 978-3-905724-60-8  
Erscheinungsjahr 2018

### Eine achtsame Reise zu den Gefühlen

Binja, ein zehnjähriges Mädchen, durchlebt die Gefühle Angst, Wut, Eifersucht, Hoffnungslosigkeit, Trauer und Freude. Binjas treuer Begleiter Alfonso zeigt ihr, wie sie ihren überwältigenden Gefühlen achtsam begegnen kann. Mit Hilfe von Alfonso macht Binja eine Reise durch die Welt der Gefühle. Sie lernt, dass das achtsame Atmen hilft, immer wieder ins Hier und Jetzt zurück zu kehren. So findet Binja die Ressourcen, die ihr helfen, herausfordernde Aufgaben zu bewältigen. Zum Bilderbuch sind Lieder von Denise Lier erschienen, welche die Kinder die Gefühlswelten erleben lassen. Diese können über die Webseite [www.binja.ch](http://www.binja.ch) heruntergeladen werden.

„Nicht mehr die «anderen» sind für mein Wohlergehen verantwortlich, sondern ich habe es zu einem grossen Stück in der Hand, wie meine Welt aussieht, wie ich ihr begegne und wie ich auf sie regiere.

Wie ich diesen Zustand erreichen kann?

### Ich darf mir Zeit nehmen für mich selbst. In die Stille gehe. Immer wieder.

Prof. Dr. Harald Walach, Leiter des CHS Instituts in Berlin, sprach diesen Frühling an der Nationalen Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung» in Luzern davon, dass eine neue Revolution im Gesundheitswesen ansteht.

Die Entdeckung der Hygiene brachte uns Menschen vor gut 150 Jahren eine noch nie dagewesene Verbesserung der körperlichen Gesundheit. Nun geht es um die geistige Gesundheit. Dazu ist eine tägliche «Reinigung des Geistes» nötig.“

Ruth Monstein  
St.Gallen

Auf den letzten Seiten erwähnt Ruth Monstein auch die Kunst des Jin Shin Jyutsu, mit einer Darstellung der Fingerpositionen und der Einstellungen. Solche schönen Verknüpfungen machen das Jin Shin Jyutsu bekannter! Danke, Ruth.

Iva Herzmann  
St.Gallen

### Jin Shin Jyutsu KUNST Karten

Seit längerem beschäftige ich mich mit den Zitaten von Mary Burmeister. Sie begleiten mich im Alltag und sie berühren mich immer aufs Neue. Das Bedürfnis ihre Worte mit Kunst zu verbinden war die Motivation diese KUNST Karten anzufertigen.

*"In der mühelosen Wirklichkeit sind wir im Einklang mit der Natur."*

*"Im Atem IST alles."*

*"Sei die Schultern fallen lassen, sei das Lächeln."  
"Ich bin der Kosmos."*

*"Im Herzen unseres Seins besteht ein leiser Puls vollkommener Harmonie."*

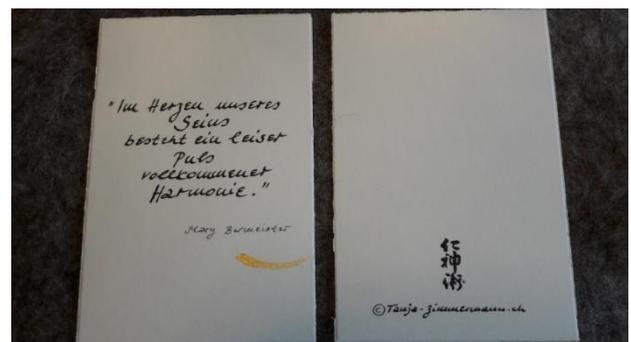
*"Alle Schönheit im Leben ist dort, wo ich gerade bin."*

*"Sei das Licht das du bist."*

*"Wahrheit ist zeitlos und jenseits von Zeit und Raum."*

Handgeschrieben mit schwarzer Tinte auf Büttenpapier, feine Goldverzierungen und auf der Rückseite das Jin Shin Jyutsu Zeichen, in Postkartengrösse 10x15cm. Das 8-er Set kann für 26 Franken, zzgl. Portokosten, bezogen werden unter [jsj@tanja-zimmermann.ch](mailto:jsj@tanja-zimmermann.ch)

Tanja Zimmermann  
St.Gallen



## Kurse, Veranstaltungen

Samstag/Sonntag 12./13. Januar 2019

### **Selbsthilfebuch 3**

Kursleitung: Anja Moeckli Kursort: Küssnacht am Rigi

Infos und Anmeldung: [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

Samstag, 12. Januar 2019

### **Strömtag – Strömsequenzen zum Thema Dankbarkeit**

Kursleitung: Jacqueline Kolar

Infos und Anmeldung: [j.r.kolar@bluewin.ch](mailto:j.r.kolar@bluewin.ch) oder Tel 043 535 32 47/079 388 54 01

Samstag/Sonntag 26./27. Januar 2019

### **Selbsthilfebuch 2**

Kursleitung: Anja Moeckli Kursort: Küssnacht am Rigi

Infos und Anmeldung: [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

Samstag/Sonntag 16./17. Februar 2019

### **Selbsthilfebuch 1**

Kursleitung: Anja Moeckli Kursort: Küssnacht am Rigi

Infos und Anmeldung: [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

4. bis 8. März 2019

### **Intensivwoche /Intensivkur**

Kursleitung: Anja Moeckli Kursort: Lantsch/Lenz GR

Infos und Anmeldung: [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

Samstag/Sonntag 30./31. März 2019

### **Selbsthilfebuch 1**

Kursleitung: Anja Moeckli Kursort: Küssnacht am Rigi

Infos und Anmeldung: [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

- Matthias Roth bietet 2019 in der Schweiz eine aufbauende Kursreihe an, die sich an den Textbüchern I + II orientiert. Er arbeitet in diesen Kursen mit eigens kreierten Büchern.  
Modul 2 «die Tiefen sind geplant im September 2019  
Modul 3 «die Organströme» im März 2020

Do 13. bis So 17. Februar 2019

### **Modul I: die Nummerströme**

Kursleitung: Matthias Roth Kursort: Zürich

Infos und Anmeldung: Benno Peter, [viva.praxis@bluewin.ch](mailto:viva.praxis@bluewin.ch)

## Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 23 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz.

Wir bekamen die Anregung, den Schweizer NL auch in französischer Sprache herauszugeben. Auf die Frage, ob dafür ein echtes Bedürfnis besteht, bekamen wir leider bis jetzt kein Feedback.

Wir suchen auch für den NL A 24 wieder spannende Berichte aus verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps. Der nächste NL A 24 ist geplant auf **Ende Februar 2019**.

Beiträge, Kursausschreibungen, etc. bitte bis spätestens 31.1.2019 an [kontakt@lebens-oase.ch](mailto: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 24	Ende Februar	31.01.2019
A 25	Ende Mai/anfangs Juni	30.04.2019
A 26	Mitte September	31.08.2019
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.

**Wir machen nochmals darauf aufmerksam, dass alle, die diese Datenschutzerklärung nicht ausgefüllt haben, im neuen Adresssatz 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](mailto:kontakt@lebens-oase.ch) mitteilen. Alle bisherigen Ausgaben stehen unter [www.lebens-oase](http://www.lebens-oase.ch), auf [www.jinsjinjyutsu.ch](http://www.jinsjinjyutsu.ch), sowie neu auf [www.hands-on.works](http://www.hands-on.works) weiterhin als Download zur Verfügung.

