



Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER

Ausgabe Nr. 24 1/2019
Februar 2019



Einzelne Schneeflocke im Januar 2019
Foto: H. Schrepfer

Hintergrundthema

Erde – Grundlage für Wachsen, Gedeihen –
Leben Seite 2

Einladung

Schweizer Praktiker Treffen Seite 4

Berichte

Verein JSJ Ostschweiz Seite 5
Verein JSJ Österreich Seite 6
JSJ bei den Zürcher Landfrauen Seite 7
Praxiseröffnung in St. Gallen Seite 8
JSJ Weiterbildung für Dentalpersonal Seite 8

Strömerfahrten - Strömerlebnisse

Im Wartezimmer – sich warten beim Warten s. 9

Strömtipp für die Tägliche Wartung

Die Ankergriffe aus Projekt III Seite 11

Informationen zum Datenschutz Seite 11

Dank

Buchbesprechung Seite 10

Kirsten Hanser
Kosmos und Körper
Astromedizin – das Praxisbuch

Kurse und Veranstaltungen Seite 12

5 Tage Kurs Seite 10

Zum Newsletter Seite 14

«Der Körper ist der Spiegel
unserer Gedanken»

Zitat Mary Burmeister

Idee und Auftrag

Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

Beiträge von

Brigitte Rein, Brigitte Graf, Simone Gehrig, Iva
Herzmann, Herbert Schrepfer, Monika
Sonderegger, Tanja Zimmermann, Orga-Team
Praktiker Treffen

Ein herzlicher Dank an alle Autoren

Redaktion

Herbert Schrepfer, Iva Herzmann
Layout und Versand Herbert Schrepfer

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

Hintergrundthema

Erde – Grundlage für Gedeihen, Wachsen, Leben

Betrachten wir einen Haufen frischer Erde in unserer Hand, können wir die immense Kraft, die in ihr verborgen ist, spüren oder ahnen. Diese Erde enthält eine unvorstellbar grosse Anzahl an Mikroorganismen und alle chemischen Elemente und Stoffe, nach denen das Leben fragt.

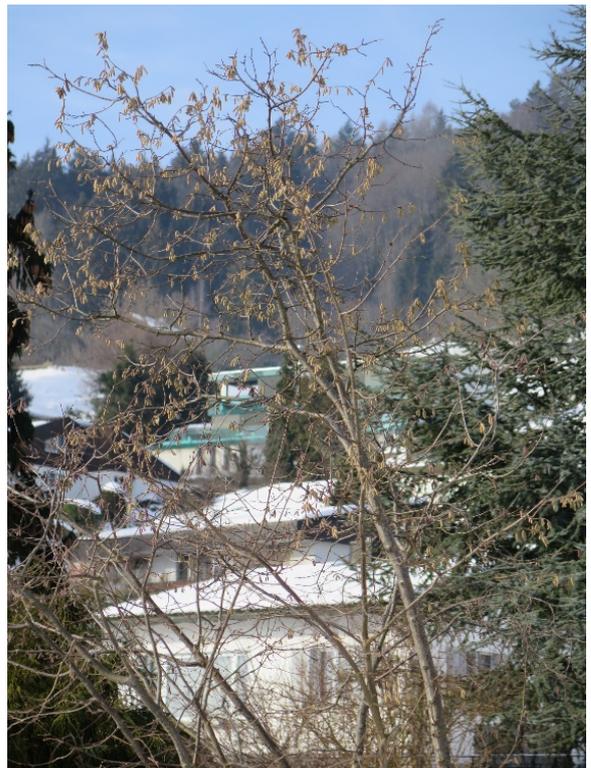
Im Winter ist die Erde steinhart gefroren und oft bedeckt von einer dicken Schneedecke. Und trotzdem «schläft» das Leben nicht. Es ruht nur vorübergehend. Am deutlichsten sehen wird wir



dies an den Zweigen der Bäume. Sie verändern ihr Aussehen und sind die ersten Zeichen für den kommenden Neuanfang im Frühjahr. Sehr gut sichtbar zeigen uns dies die Kätzchen am Haselstrauch: klirrende Kälte – eine dicke Schneedecke und trotzdem blühen die Kätzchen. Andere Pflanzen sind bewusst sogenannte Winterblütler, wie der gelbe Jasmin.

Erde ist die Mutter für alles Leben auf unserem Planeten. Gerade in der Frühjahreszeit sieht man besonders gut, wie wunderbar die Elemente in der Natur für das Leben zusammenarbeiten. Der Schnee schmilzt, Wasser tränkt die aufgetaute Erde. Das Element Feuer spendet Wärme und wieder mehr Licht. Die Luft, aber auch die Erde selber werden erwärmt. Die Wärme wird transportiert durch die Luft. Welch herrliches Gefühl ist es doch, im März auf der Haut das erste warme Lüftchen zu geniessen! So werden die Voraussetzungen geschaffen, damit das Leben nach der Ruhepause im Winter mit voller Kraft in einen neuen Zyklus drängt. Manchmal drängen sogar noch durch den letzten Schnee die ersten Blumen ans Licht.

Welche Bedeutung hat das Element Erde nun für uns Menschen? Erde, auch der Boden geben uns Halt – verankern uns zusammen mit der Schwerkraft mit dem Planeten Erde. Die Erde ist der Gegenspieler – fester Boden sorgt dafür, dass wir nicht einfach versinken. Im übertragenen Sinn gibt uns die Erde Stabilität im Leben. Sie bringt all die



Stoffe hervor, die wir zum Leben, Wachsen und uns Erneuern brauchen. Wir drücken mit verschiedenen Redewendungen unser Verhältnis zur Erde und dem Boden aus: «Mit beiden Füßen im Leben stehen» – «jemand verliert den Boden unter den Füßen» – usw.

Damit wir wachsen und uns erneuern (unser Körper ist rund alle 7 Jahre erneuert und neu gebaut) können brauchen wir alle die Stoffe, (Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, usw.) die Mutter Erde in ihrer vollen Pracht hervorbringt.

Der Mensch hat längst herausgefunden, dass man die Natur sozusagen überlisten kann. Pflanzen sind flexible und anpassungsfähige Lebewesen. Sie sind oft auch sehr genügsam. Sie wachsen und gedeihen auch, wenn der Mensch ihnen alle Stoffe auf künstliche Art in einer Nährlösung zur Verfügung stellt. Im Gewächshaus werden dann eine ideale Wärme und Licht, sowie genügend Feuchtigkeit bereitgestellt. So brauchen die Pflanzen weniger starke Wurzeln für die Aufnahme der



Nährstoffe aus der Nährlösung. Künstliche Stützsysteme sorgen für den Halt.

Die Verankerung in der Erde fällt weg. Und so wachsen schöne und grosse, leuchtend rote Erdbeerfrüchte oder Tomaten – praktisch ohne Makel – sie waren ja nie der wirklichen Natur ausgesetzt – mussten weder Kühle trotzen, noch sich gegen Schädlinge wehren. So präsentieren sich diese für unser Auge wohl geformten Nahrungsmittel in leuchtenden Farben und Frische im Supermarkt und landen schliesslich auf unserem Teller.

Und trotzdem nehmen wir einen grossen Unterschied wahr, wenn wir Hors-Sol-Tomaten vergleichen mit denen, die im eigenen Garten mit unserer Pflege und Liebe gewachsen sind.

Die eigenen Tomaten sind aromatischer, das Fruchtfleisch ist kräftiger. Unser Körper aber noch etwas anderes: obwohl alle Nährstoffe in beiden Sorten drin sind, nährt uns die Frucht aus Mutter Erde besser. Dies können wir immer wieder an den verschiedensten Gemüsesorten, am Salat, an den Gurken, usw. feststellen. Es zeigt sich im Angebot wie ein Spiegel. Unsere Ladenregale überquellen von frischem Obst und Gemüse – und trotzdem boomt der Markt mit Nahrungsergänzungsmitteln im Regal grad nebenan. Verschiedene Mineralstoffkombinationen stehen uns da zur Verfügung, kleine Tabletten mit Selen, Zink, verschiedenen



Vitaminen, mit und und... Einzelne Stoffe sind sogar verboten, obwohl sie Pflanzen, Tiere und Menschen nachweislich benötigen. Sie fehlen dann schlicht in den Nährlösungen, und über den Kreislauf der Natur nimmt die Konzentration in den Böden stetig ab. Ein Beispiel für ein solches Element ist Bor. Bor leistet bei uns Menschen nachweislich einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden. Fehlt es, ist der Mangel verantwortlich für diverse Disharmonien und Etiketten in unserer Gesundheit. Bor lagert sich im Körper in der Schilddrüse, dem Bindegewebe und Knorpeln ein. Es ist für den Mann wichtig in seiner Prostata, allgemein für gut funktionierende Gelenke bis ins hohe Alter. Viele Menschen kennen aber auch den Namen der Etikette (Arthrose), die damit einen Zusammenhang hat und welche die Lebensqualität doch ziemlich beeinträchtigen kann.

Kehren wir zurück zur Erde:
Welch herrliches Gefühl ist es doch, im Sommer



barfuss weiche warme Erde unter den Fusssohlen und zwischen den Zehen zu spüren. Weckt sie in uns nicht ein – vielleicht längst vergessene Gefühle oder Empfindungen – sie schenken uns (Ur)Vertrauen – Geborgenheit und Stabilität – Vertrauen ins Leben – getragen sein von der Schöpfung – von der göttlichen Weisheit – sie geben uns Halt im Leben und verankern und verbinden uns mit der Erde.

Wir alle sind Kinder von Mutter Erde – diesem einzigartigen wunderschönen, blauen Planeten.

Herbert Schrepfer
Abtwil

Fotos

Blühender Jasmin Foto H. Schrepfer

Blühender Hasel Foto H. Schrepfer

Gewächshäuserlandschaft Almeria, Spanien Bild Internet

Reife Quitten – die Frucht der Götter Foto H. Schrepfer

Symmetrie eines Broccoli Foto H. Schrepfer



Einladung

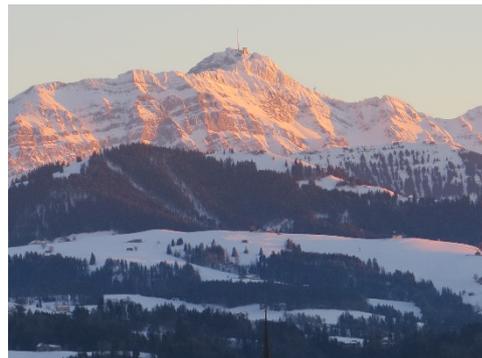
Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktikertreffen in Zürich am Sonntag, 24. März 2019

- Ort:** Café Zehntenhaus, Zehntenhausstrasse 8, 8046 Zürich
- Zeit:** 09.30 - 12.30 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr
- Mittagessen:** gestalten wir gemeinsam. Jeder bringt etwas zum Teilen mit.
Kaffee, Tee und Wasser sind vorhanden.
- Kosten:** ca. Fr. 25.00 (abhängig von der Anzahl Teilnehmer)
- Anmeldungen:** bis 3. März 2019 an Esther Matter, E-Mail: info@esthermatter.ch

Traktanden

1. Was sagte uns Mary über die Quintessenz des JSJ
2. News aus dem Verein JSJ-Ostschweiz
3. Gibt es ein Interesse für andere Regionale Vereine
4. Turnus für Schweizer-Praktikertreffen, 4 Standorte:
Zürich (2019), Luzern (2020), Bern (2021), Ostschweiz (2022)
5. Newsletter, wie weiter?
6. Adressenverwaltung, Homepagewartung, Stand heute, wie weiter?
7. Erklärung der Organisatorenrolle
8. Fachlicher Informationsaustausch
9. Anliegen einzelner Praktiker
10. Strömen (Selbsthilfe, gegenseitiges Strömen)

Herzliche Grüsse
Orga-Team Zürich



Berichte

Der Verein JSJ Ostschweiz geht ins dritte Vereinsjahr.

Am 23. Februar 2019 fand in der Naturschule, St.Gallen die zweite Hauptversammlung statt.



Ein gelungener Rückblick und Jahresbericht mit Fotopräsentation von der Schriftführerin Beatrice Meier rief nochmals in Erinnerung, wie viele Vereinsaktivitäten 2018 stattfanden.

Damit waren die 22 Teilnehmenden an der HV nach der Begrüssung durch die Präsidentin, Iva Herzmann, mitten «in medias res».

Manuela Streule stellte den Finanzbericht vor, der durch die beiden Revisorinnen, Regina Dobler und Barbara Inauen, sorgfältig geprüft wurde. Der Verein steht solide da, es wurde gut gewirtschaftet. Die Vorstandsmitglieder präsentierten die Aufgaben der Vereinsleitung aus ihrer Sicht, bevor sie sich zur Wiederwahl stellten. Durch die ganzjährige Mitarbeit von Esther Rimle, als Beirätin, wurde angeregt, dass sie als Erweiterung des Vorstandes gewählt wird. Anschliessend fand die einstimmige Wiederwahl des Vorstandes statt.



Bilder: H.Schrepfer

Spannend war der Ausblick auf die für 2019 geplanten Aktivitäten. Es ist sehr viel «in der Pipeline». Dazu gehören die 4 Quartalstreffen, die Weiterarbeit am professionellen Berufsbild für Jin



Shin Jyutsu-Praktiker, der erste 5 Tage-Kurs im November in Appenzell, PR und Werbeaufgaben für den Verein.

Gegen Ende des vergangenen Jahres erarbeitete der Vorstand zusammen mit der Grafikerin Anita Kolar ein Konzept für einen professionellen Auftritt des Vereins. Anita stellte uns dieses Vereinshaus mit seinem Fundament, seinen verschiedenen Stockwerken und Zimmern vor. Für jeden im Verein soll im Haus ein Platz sein, egal, ob man einfach dabei ist ohne Praxis, in die Praxistätigkeit erst einsteigt oder schon länger eine Praxis führt. Das Vorstandsteam ist genau in dieser Konstellation aufgestellt. Esther vertritt die Mitglieder ohne Praxistätigkeit, Manuela und Beatrice sind im 2018 gestartet und Iva führt eine langjährige Praxis. Man will voneinander lernen, sich motivieren und unterstützen.

Das saubere Konzept und die Entwürfe von Anita wurden wertgeschätzt, die wertvolle Vorarbeit des Vorstandes erkannt. Die lange und konstruktive Diskussion zeigte, dass ein reges Interesse da ist, man aber auch Respekt vor der schnellen Entwicklung und den Kosten hat. Für das nächste Treffen im Mai soll ein Finanzplan ausgearbeitet und die nächsten Schritte im Detail und unter Mitarbeit der Praktiker geplant werden.

Das mitgebrachte gemeinsame Mittagessen und die anschliessende Strömrunde mit 11-15, 11-25 rundeten das Treffen ab.

Herzlichen Dank an alle, die dabei waren.

Iva Herzmann
St.Gallen
Herbert Schrepfer
Abtwil

Berichte

Verein JSJ Österreich

In Österreich wurde die langjährige Vereinsleitung durch ein (fast) neues Team abgelöst. Brigitte Rein, Co-Organisatorin in Dornbirn, hat für die Schweizer Leser einen Bericht zusammengestellt.

Liebe Nachbarn!

Es hat mich sehr berührt, als wir eine Kerze für unsere Feier, anlässlich Mary's 100. Geburtstag, vom Verein Jin Shin Jyutsu Ostschweiz bekommen haben. Vielen Dank dafür! Iva hat mich gebeten ein paar Worte über unseren Verein zu schreiben.

Der österreichische Verein wurde, zur Bewahrung, Verbreitung und Ausübung der Kunst des Jin Shin Jyutsu, im November 2006 von allen OrganisatorInnen gegründet. Bis im Jänner 2019 wurde der Verein von österreichischen OrganisatorInnen geleitet. Bei den Neuwahlen des Vorstandes dieses Jahres haben sich erstmalig in der Vereinsgeschichte zwei Mitglieder des Vereins für den Vorstand aufstellen lassen, die nicht als OrganisatorInnen tätig sind.

Zur Freude aller wurden diese einstimmig in den Vorstand gewählt. Unser neuer Vorstand setzt sich zusammen aus:

Obfrau: Monika Fiechter-Alber
(Tirol)
Obfrau Stellvertreterin: Hedi Zengerle
(Vorarlberg)
Kassiererin: Andrea Brettl
(Deutschland)
Schriftführerin: Brigitte Purner
(Tirol)



Monika Fiechter



Hedi Zengerle

Das der bisherige Vorstand sehr gute Arbeit geleistet hat, sieht man an unseren Mitgliederzahlen. Momentan zählt unser Verein 243 Mitglieder,



Andrea Brettl



Brigitte Purner

davon 15 aus Deutschland, 8 aus Italien, 4 aus der Schweiz, 3 aus Liechtenstein, 2 aus den USA und eine Person aus Frankreich. Den Tag vor der Generalversammlung nutzen die Organisatoren um über diverse Themen rund um das Organisieren von JSJ-Kursen zu sprechen. Liechtenstein und Südtirol arbeiten da sehr eng mit uns zusammen. Der Austausch zwischen den Bundesländern und angrenzenden Staaten ist uns ein grosses Anliegen!

Zum Schluss möchte ich euch unser diesjähriges Grossprojekt ankündigen. Vom 20.-21. September 2019 findet in Thaur (Tirol) unser 2. Jin Shin Jyutsu Symposium statt. Gerne begrüßen wir auch Gäste aus der Schweiz.

Liebe Grüsse
Brigitte Rein, Dornbirn



Berichte

Jin Shin Jyutsu bei den Zürcher Landfrauen

Die Zürcher Landfrauen sind eine Vereinigung, die die Beziehung zwischen Stadt und Land, dem ländlichen Kulturgut und regionalen Produkten, der Zürcher Landwirtschaft etc. pflegt und unterstützt. Die Ländliche Familienhilfe ist ein Aspekt dieser Vereinigung, die in Not geratenen Familien schnell und tatkräftig hilft. Brigit Graf berichtet wie sie JSJ vorstellen konnte.

Im Dezember 2018 durfte ich dank einer Kundin, die im Vorstand eines Landfrauen Bezirkes war, bei Kaffee und Kuchen einen Vortrag über Jin Shin Jyutsu halten. Es kamen etwa 25 Frauen von jung bis älter, die sich auf etwas Neues einlassen wollten. Bei Vorträgen stelle ich das Jin Shin Jyutsu vor, erzähle, woher es kommt, wie es aufgebaut ist und erkläre dann die Einfachheit der Finger mit entsprechenden Beispielen. In dieser Zeit halten die ZuhörerInnen den jeweiligen Finger. Nach einer Pause machten wir noch gemeinsam den Hauptzentralstrom. Auch hatte es Platz für spezifische Fragen.

Daraufhin baten sie mich, einen Artikel in der Zeitschrift „Der Zürcher Bauer“ zu schreiben. Dank des Artikels hat ein weiterer Bezirk mich für einen Vortrag im Herbst 2019 engagiert. Ein wunderschönes Beispiel, wie sich das Jin Shin Jyutsu auch in der Schweiz ausdehnt und verbreitet. Was mich am meisten freut, sind jeweils Nachfragen oder Rückmeldungen von Menschen, auf die der Funke übergesprungen ist. Hier 2 Beispiele, die nach dem Nachmittag mit den Landfrauen per Mail zu mir kamen:

Beispiel 1: „Aufgrund des Landfrauen-Kurses habe ich seit Dienstag mit Strömen begonnen. 1 x täglich Zentralstrom vor dem Einschlafen, 1 x täglich alle Finger der rechten Hand halten. Es hat mir im Moment, als ich es anwendete immer richtig gut-gefallen, ich spüre jeweils wie alles enorm ins fließen kommt, pulsiert, gleichmässig warm wird. Wirklich angenehm und es hilft mir, in meine Kraft zu kommen/zu bleiben, innerlich ruhig zu werden.“

Beispiel 2: „Ich habe Deine Ausführung gut und verständlich gefunden und es war keinen Moment uninteressant. Mein Sohn hatte Magen-Darm Probleme. Er hatte einmal Erbrechen und Durchfall, danach war es wieder gut. Ich habe ihn nach einem Tag Pause wieder in die Schule geschickt. Er bekam wieder Bauchweh und Übelkeit. Also habe ich ihn geholt und zu Hause nach einer Stunde war alles wieder weg.... Ich habe ihn nach einem Tag Pause wieder in die Schule geschickt, da zu Hause

alles ok war. Am Morgen vor der Schule wieder Bauchweh. Da habe ich auf der Liste geschaut, welchen Finger er für Bauch und Darm halten muss und Angst; habe ihm das gesagt und ihn geschickt. Er kam am Mittag nach Hause und hat gemeint. Mami, ich habe das mit dem Finger gemacht und der Bauch wurde immer besser.“

Wer weiss, vielleicht liest dies jemand und denkt dabei, das könnten wir auch bei uns machen. Seit Jahren strebe ich immer wieder an, in Alters- und Pflegezentren, in Rehabilitationszentren etc. das Jin Shin Jyutsu vorzustellen. Im letzten Jahr durfte ich in einem Pflegezentrum eine Schnupperstunde abhalten. Die Aktivierungstherapeutin sagte, dass die Bewohner über das Fingerhalten sehr ruhig geworden seien, wo sie sonst an Nachmittagen eher unruhig werden.

Anja Möckli gibt in der Migros Klubschule Luzern Kurse, Iva Herzmann bei der Pro Senectute in St.Gallen. Es ist eine Frage der Zeit, bis sich das Jin Shin Jyutsu gesellschaftlich etablieren wird wie z.B. die Cranio Sacral Therapie, die vor 10-15 Jahren noch als eher esoterisch abgetan wurde. Nutzen wir die Schöpfungskraft der 3. Tiefe, des Frühlings, um Neues anzugehen und gleichzeitig uns selber immer besser kennenzulernen, damit wir unsere Freude und Spass täglich leben können – immer mehr!

Brigit Graf
Turbenthal



Praxiseröffnung



Rückblick offene Gemeinschaftspraxis in St. Gallen, Gesundheit mit Jin Shin Jyutsu und Klassischer Massage



Mit Freude und Spannung öffneten wir am Samstag, 12. Januar 2019 das erste Mal unsere Gemeinschaftspraxis einem grösseren Publikum. Unsere Gäste erhielten durch angewendete Selbsthilfeimpulse in Jin Shin Jyutsu und Klassischer Massage Einblicke in unsere Praxisangebote. Dazwischen boten wir Raum für angeregten Austausch, welcher interessiert genutzt wurde. Unser heller und klarer Praxisraum unter dem Dach wurde von unseren Gästen bestaunt und genossen.

Wir freuen uns sehr über diesen gelungenen Tag und bedanken uns bei allen, die dazu beigetragen haben.

Herzlich Tanja Zimmermann, Simone Gehrig, Rolf Signer

Simone Gehrig, St.Gallen
Tanja Zimmermann, St.Gallen

Berichte

JSJ trifft Zahnheilkunde, St.Gallen «Deine Finger – kleine Wunderwerke»

An der Fortbildung für Dentalpersonal vom 19.1.2019 hat Iva Herzmann einen Vortrag über das Fingerströmen gehalten.



An der Fortbildungstagung am gewerblichen Berufs- und Weiterbildungszentrum GBS St.Gallen hat die Organisatorin Daniela Steiner als Referenten Zahnärzte und Zahntechniker eingeladen, um über bewährte Therapien und moderne Konzepte in der Zahnmedizin zu berichten. Auf dem Programm standen auch Infos über Refresherkurse im Röntgenbereich, sowie Wissenswertes in der Altersvorsorge und der Teilzeitarbeit. Daniela Steiner vermittelt nicht nur Stellen und Weiterbildungen in der Branche, sondern fördert auch das out-of-the-box Denken. So wurde die Tagung durch einen Vortrag über Jin Shin Jyutsu abgerundet.

Der Film «[Energetiker 3 Ebenen Modell](#)» oder «der Mensch im Fluss des Lebens» stimmte das Publikum auf das Thema Energie ein. Im Zentrum des Vortrags standen die Finger – unsere kleinen Wunderwerke. Sie stehen wie die Zähne in enger Beziehung mit dem ganzen Organismus.

Die Teilnehmenden nahmen die Informationen auf dem Ausstellertisch im Foyer schon während den Pausen rege wahr. Die guten Gespräche und die positiven Rückmeldungen waren der Lohn für den schönen Wintersamstag in der Stadt.

Iva Herzmann
St.Gallen

Strömerfahrung



Sich warten beim Warten

Monika Sonderegger, JSJ-Praktikerin Balgach, berichtet aus einer kieferorthopädischen Praxis in Heerbrugg

Als Dentalassistentin in einer Kieferorthopädischen Praxis erfahre ich immer wieder bei den kleinen aber auch erwachsenen Patienten, die Angst vor dem Brechreiz oder gar Erbrechen. Sei es bei der Abformung (die notwendig ist für den Techniker) oder beim Tragen einer der Apparaturen. Meist dürfen die Patienten noch etwas Platz nehmen im Wartezimmer und so rate ich ihnen jeweils, die Zeit zu nutzen, um den **DAUMEN** zu halten. Bis jetzt hat es immer funktioniert!! Bei kaum jemanden kommt es zum Erbrechen. Und ganz ehrlich: da bin sehr dankbar für den Patienten aber auch für mich!!

Monika Sonderegger
Balgach



sich selbst in den Arm nehmen,
für alle Emotionen



Für Nacken,
Rücken, Beine,
Alles ist so
schwer



Für mehr Freude im Leben,
macht Beine frei



Regeneration der Muskeln
und des Gehirns



Wenn einem alles zu viel ist,
grosse Übermüdung

Skizzen von Ilse-Maria Fahnnow
Auszug von Flyer «sich warten beim Warten»

Iva Herzmann
St.Gallen

Buchbesprechung



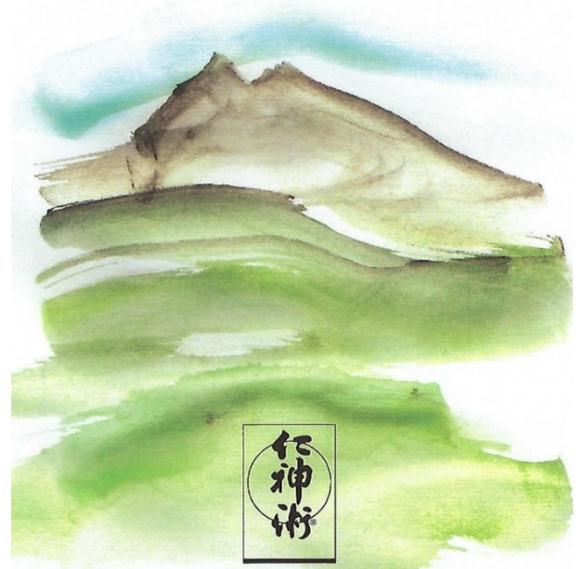
Kirsten Hanser
Kosmos und Körper
Astromedizin – das Praxisbuch
Verlag Irisiana 2018
ISBN 978-3-424-15338-5

Um es vorweg zu nehmen, „Kosmos und Körper“ ist kein Buch über JSJ. Im JSJ werden aber bei den Tiefen verschiedene astrologische Aspekte einbezogen. Dies sind die verschiedenen Energien mit ihren Qualitäten, die in Körper und Psyche wirksam sind: die Energie des Saturn, des Jupiters usw. Diese Energien werden im Buch „Kosmos und Körper“ beschrieben. Kirsten Hanser zeigt auch einfühlsam, wie sich diese Energien auf Körper und Seele auswirken, wie sie unser Leben beeinflussen, wie sie mit Geburt und Sternzeichen zusammenhängen und wie sie auf unsere Gesundheit, aber auch auf Krankheiten Einfluss nehmen.

Herbert Schrepfer
Abtwil

JSJ 5-Tage-Kurs

Der erste 5-Tage-Kurs, organisiert von Manuela Streule, der neuen Organisatorin der Ostschweiz, in Appenzell, am Fusse des Säntis



**Jin Shin Jyutsu
5-Tage-Kurs**

27. November – 1. Dezember 2019
**in Appenzell
mit Carlos Gutterres**

JIN SHIN JYUTSU – eine japanische Harmonisierungskunst, welche durch den Einsatz unserer Hände die Energien auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene in Balance bringt.

DER FÜNFTÄGIGE KURS in Appenzell bietet Ihnen die Möglichkeit, die Basis dieser Kunst zu erlernen und bestehendes Wissen zu vertiefen. An diesem malerischen Ort, inmitten wunderschöner Natur, kommen Sie in den Genuss vom grossen Wissen des brasilianischen Jin Shin Jyutsu-Lehrers Carlos Gutterres.

MANUELA STREULE ist die Organisatorin dieses Anlasses und wird unterstützt durch den Verein «Jin Shin Jyutsu Ostschweiz». Sie wohnt vor Ort und betreibt eine JSJ-Praxis im Dorfzentrum von Appenzell. Auf Grund ihrer regionaler Wurzeln kennt sie die kulturellen Schätze dieser bekannten Feriendestination sehr gut. Als KursteilnehmerIn profitieren Sie von der Möglichkeit, an einem kulinarisch-kulturellen Abend teilzunehmen.



DER KURSRAUM der Aula Gringel ist in ca. fünf Gehminuten vom Zentrum oder vom Bahnhof zu erreichen. Die Räume sind hell und neu renoviert und das Gebäude ist rollstuhlgängig.

Ström Tipp

Das Projekt III mit seinen 3 Sequenzen für die tägliche Wartung und eine gute Verdauung ist ein wunderbares Beispiel, wie in Strömen die verschiedenen Elemente optimal zusammenarbeiten. Der Ankergriff der Milzfunktionsenergie bringt das Licht, der Ankergriff der Magenfunktionsenergie regt das Verdauungsfeuer an damit die Nahrung (Element Erde) gut verdaut wird, der Ankergriff der Blasenfunktionsenergie sorgt dafür das alles fließt. Man strömt in der Regel nur die linke oder die rechte Seite und man kann abwechseln.

Linker Strom

Der Milzstrom MiFE

R re 5

L Steissbein

Der Blasenstrom BlaFE

R li 12

L Steissbein

Der Magenstrom MaFE

R li 12

L Steissbein

Herbert Schrepfer
Abtwil



Anatomie für JSJ-Praktiker, Kurs 2

6./7. April 2019 in St. Gallen

Es hat noch freie Plätze!

**Kurs 1 und Kurs 2 sind unabhängig
voneinander.**

War der erste Kurs auf die allgemeinen Gewebeschichten und den Bewegungsapparat ausgerichtet, so widmet sich Rüdiger Krause im zweiten Teil den Organen, dem Blutkreislauf und dem Nervensystem.

Anmeldungen bei Iva Herzmann
iva.herzmann@me.com



Datenschutz



**Jin Shin Jyutsu
Schweiz**

Zum
NEWSLETTER



Dank

Liebe Leserinnen und Leser
Bis Ende 2018 haben wir einen beachtlichen Rücklauf an Datenschutzformularen gehabt. Wir danken hier allen Leserinnen und Lesern für die prompte Rücksendung.

Als nächsten Schritt erstellen wir nun eine neue Adresskartei, die auf Ihrem Einverständnis beruht. Diese Arbeit beansprucht mehr Zeit als geplant.

Trotzdem stellen wir fest, dass viele Bezüger des NL JSJ Schweiz das Datenschutzformular nicht ausgefüllt haben oder ausfüllen wollen.

Man kann das Formular weiterhin unter kontakt@lebens-oase.ch anfordern. Es ist ein PDF, in das man direkt hineinschreiben und als Anhang wieder zurücksenden kann.

Sobald der Adressstamm erstellt ist, werden wir den NL nach diesem neuen Adresssatz verschicken.

Mit freundlichen Grüßen

Das Redaktionsteam

Kurse, Veranstaltungen

Freitagnachmittag, 15.3. / Samstag, 16.3.2019

Selbsthilfekurs 1 Buch 1 nach Mary Burmeister, 10 Unterrichtsstunden

In Winterthur

Kontakt: Tel.: 0041 (0) 77 419 16 43 Email: jsj@tanja-zimmermann.ch Home: www.tanja-zimmermann.ch

Freitag/ Samstag, 17./18. Mai 2019 in St.Gallen

Selbsthilfekurs Buch 2, nach Mary Burmeister, 10 Std. Unterricht

Kursleitung: Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen

Infos und Anmeldung: iva.herzmann@me.com

Donnerstag, 2. Mai 2019 in St.Gallen

JSJ-Impuls, Strömen im Jahreskreis: Mai – Magische Momente 19.30-21.30 Uhr

Kursleitung: Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen

Infos und Anmeldung: iva.herzmann@me.com

Freitag, 3. Mai 2019, 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

EINFÜHRUNGSKURS ins Jin Shin Jyutsu

In St. Gallen

Kontakt: Tel.: 0041 (0) 77 419 16 43 Email: jsj@tanja-zimmermann.ch Home: www.tanja-zimmermann.ch

Samstag, 4. Mai 2019, 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Selbsthilfebuch 2 – Sicherheitsenergieschlösser

Seminarraum Nägeli AG, Zwislenstrasse 31 9056 Gais

Kursleitung: Manuela Streule, Ursi Nägeli

Infos und Anmeldung: manuela.jsj@bluewin.ch; 071 787 86 87

Samstag, 22. Juni 2019, 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Selbsthilfebuch 1 – zum Thema Hochsensibilität

Seminarraum Nägeli AG, Zwislenstrasse 31 9056 Gais

Kursleitung: Manuela Streule, Ursi Nägeli

Infos und Anmeldung: manuela.jsj@bluewin.ch; 071 787 86 87

Dienstag, 21. Mai 2019, 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Jin Shin Jyutsu bei BURNOUT und ERSCHÖPFUNG, Themenabend in Selbsthilfe

In St. Gallen

Kontakt: Tel.: 0041 (0) 77 419 16 43 Email: jsj@tanja-zimmermann.ch Home: www.tanja-zimmermann.ch

Samstag, 22. Juni 2019, in St.Gallen

Ein Tag für mich: Juni – mein Lebenstanz im Licht 9.00 – 16.00 Uhr

Kursleitung: Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen

Infos und Anmeldung: iva.herzmann@me.com

Strömgruppen in Selbsthilfe

In Walzenhausen, Mels und Bühler

Kontakt: Tel.: 0041 (0) 77 419 16 43 Email: jsj@tanja-zimmermann.ch Home: www.tanja-zimmermann.ch

Daten: 30.1. / 27.2. / 27.3. / 24.4.19 / 29.5./ 26.6.2019

Strömgruppe in der Praxis am See

Praxis am See, Seebilechestrass 60, 9404 Rorschacherberg

Kursleitung: Cathy Knecht, Monika Buff, Esther Wüthrich

Anmeldung: cathy.knecht@hotmail.com Tel.076 565 08 83

Newsletter 24

Kurse und Veranstaltungen für März bis Juni 2019 → Idee für neue Gestaltung

NEU: Für die Regionen Zürich – Luzern – Bern – Ostschweiz
(Aus der CH-Homepage haben wir nachfolgende Beispiele entnommen)

Der Redaktion ist es ein Anliegen JSJ Kurse und Veranstaltungen aus der ganzen Schweiz zu erfassen.
Aus der CH-Homepage habe ich mal einige Daten herausgepickt und erfasst.

Zürich (hier könnte auch DEIN Angebot publiziert werden)

Samstag/Sonntag 23./24 März 2019 in Kloten
Selbsthilfekurs Buch 2
Kursleitung: Jacqueline Kolar, JSJ Praktikerin, Kloten
Infos und Anmeldung: j.r.kolar@kojiki.ch

Montag, 18.3./15.4./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

Luzern (hier könnte auch DEIN Angebot publiziert werden)

Freitag/Samstag, 8./9. März 2019 in Knutwil
Selbsthilfekurs Buch 1, 19.00-22.00, 9.00-17.00
Kursleitung: Irma Habermacher-Roth, JSJ Praktikerin, Knutwil
Infos und Anmeldung: praxis@taju.ch

Samstag/Sonntag 30./31. März 2019 in Küssnacht am Rigi
Selbsthilfekurs Buch 1, 19.00-22.00, 9.00-17.30
Kursleitung: Anja Moeckli, JSJ Praktikerin, Küssnacht am Rigi
Infos und Anmeldung: anja.moeckli@haendedrauf.ch

Bern (hier könnte auch DEIN Angebot publiziert werden)

Samstag, 9. März 2019 in Bern
Selbsthilfekurs Buch 1, 9.00-17.30 Uhr
Kursleitung: Regula Metzener, JSJ Praktikerin, Bern
Infos und Anmeldung: info@regulametzener.ch

Donnerstag, 2./16./23. Mai 2019 Bildungszentrum Burgbühl, St.Antoni
Selbsthilfekurs Buch 2, 18.30-21.00 Uhr
Kursleitung: Ruth Pfister, JSJ Praktikerin, Schmitten
Infos und Anmeldung: veraendern@bluewin.ch

Jeder 1. Dienstag im Monat 19.00-20.30 Uhr
Strömgruppe: Schloss 1 Laupen
Kursleitung: Pamela Fehrenbach, JSJ Praktikerin Laupen
Infos und Anmeldung: 079 720 29 13

Montag: 18.3./22.4./20.5./17.6.2019, 19.00-20.30 Uhr
Strömgruppe: Praxis Moosweg, Grosshöchstetten
Kursleitung: Dina Felder, JSJ Praktikerin, Grosshöchstetten
Infos und Anmeldung: raumfuer@harmonie-mit-jsj.ch

Ostschweiz (hier könnte auch DEIN Angebot publiziert werden)

Siehe Kursliste

Zum Newsletter

Wir bedanken uns für alle Rückmeldungen und freuen uns auf weitere, die uns für unsere Arbeit motivieren. Hier ein Beispiel, das uns besonders freut.

Lieber Herbert

Grad erst komme ich dazu euren letzten Newsletter zu lesen und bin begeistert von seinem ansprechenden Layout, seinem spannenden Inhalt und seinem Umfang. Ganz herzlichen Dank euch allen dafür!
Alles Gute wünsche ich euch, dem engagierten Redaktionsteam und sende euch herzliche Grüsse,
Patricia

Patricia Vock-Stierli
Kinesiologie Cham

Kinesiologie – Klipp und Klar Lernstudio - Bachblütenberatung

KomplementärTherapeutin OdaKT Methode Kinesiologie
Klipp und Klar Lerntrainerin
Jin Shin Jyutsu Practitioner

Sie erhalten die Ausgabe 24 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 25 wieder spannende Berichte aus verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps. Der nächste NL A 25 ist geplant auf **Ende Mai/anfangs Juni 2019**.

Beiträge, Kursausschreibungen, etc. bitte bis spätestens 30.4.2019 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 24 | Ende Februar | 31.1.2019 |
| 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.

Wir machen nochmals darauf aufmerksam, dass alle, die diese Datenschutzerklärung nicht ausgefüllt haben, im neuen Adressatz 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 , auf www.jinsinjyutsu.ch , sowie neu auf www.hands-on.works weiterhin als Download zur Verfügung