



Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER

Ausgabe Nr. 27 4/2019
Dezember 2019

Die Gründung
von
Jin Shin Jyutsu
Schweiz
ist
auf Kurs.

Liebe Leserinnen und Leser Seite 2
Post vom Europabüro

Schweizer Praktiker Treffen
Vororientierung Einladung Seite 3
Spurgruppe Seite 4

Jin Shin Jyutsu - International
Schmetterlingsflügel versus Stahlfinger Seite 5
100. Geburtstag Patricia Meador Seite 5

Berichte
Verein JSJ Ostschweiz – Jahresrückblick Seite 6
Arbeitsmaterialien Seite 6
Anwendung Klientenblatt Seite 7
Quartalstreffen Seite 7
Der Hauptzentralstrom Seite 8

Strömerfahrungen - Strömerlebnisse
Hospiz Toggenburg Seite 8

Strömtipps Seite 9
Spätherbst – Erkältungszeit – ein Strom für die
Anliegen der 2. Tiefe
2 Quickies

5-Tage-Kurs mit Carlos Guttes
Willkommen in der Runde Seite 10
2 Nachwuchsteilnehmerinnen Seite 10
Ein Mann kommt zu Wort Seite 11
Die WG-Ladys Seite 11
Dank an Carlos Seite 12
Werbung für Jin Shin Jyutsu Seite 12

«Sei das Lächeln. Sei das
Fallenlassen deiner Schultern.»
Zitat Mary Burmeister

Buchbesprechung Seite 12
Christiane Kührt, Nicola Wille
Der kleine Jin Shin Jyutsu Coach

Kurse und Veranstaltungen Seite 13

Zum Newsletter Seite 13



Idee und Auftrag
Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

Beiträge von
OK Team Bern – ein Herzliches Dankeschön den
Übersetzerinnen, Tanja Zimmermann, Jeanette
Rosenberger, Magdalena Hilfiger, Fränzi
Niebecker, Hedi Zengerle, Lara Niedermayr,
Isabelle Bräuning, Adrian Platica, Dina Felder, Iva
Herzmann, Herbert Schrepfer,
Ein herzlicher Dank an alle Autoren

Redaktion
Herbert Schrepfer, Iva Herzmann
Layout und Versand Herbert Schrepfer

Der nächste Newsletter erscheint Ende Feb. 2020
Wir freuen uns auf eure Beiträge

Liebe Leserinnen und Leser

Schon lange habe ich die Idee, einen NL mit dem Thema JSJ und Weihnachten zu gestalten.

A 27 erscheint nun so kurz vor Weihnachten und ist vollgepackt mit aktuellen JSJ Inhalten, dass die Idee nochmals vertagt werden muss. So wünsche ich allen von Herzen frohe Weihnachten, ein paar ruhige und besinnliche Tage und dann einen guten Rutsch ins 2020.

Im vergangenen Jahr war sehr viel Bewegung in der JSJ Landschaft. Dies wird sich auch 2020 fortsetzen, und es ist spannend, diesen Prozess mitzuverfolgen, bzw. auch mitzugestalten.

Wohin wird sich Jin Shin Jyutsu wohl hinbewegen? Diskussions- oder Themenfelder sind da u.a. ein Berufsleitbild und damit Fragen, was JSJ-Praktiker zusätzlich zum Kernwissen mitbringen müssen, eine Berufsankennung, Anerkennung bei Krankenkassen, die Zusammenarbeit in der JSJ-Gemeinschaft in der Schweiz, die Ethikrichtlinien und Fragen der Zusammenarbeit in Europa. In der Schweiz soll nächstes Jahr auf nationaler Ebene ein Verein für JSJ entstehen. Da ist es eine Frage, wie man die Mehrsprachigkeit unseres Landes einbeziehen kann, um die JSJ-Gemeinschaft in allen Sprachregionen anzusprechen. Für den NL wird das sicher eine Herausforderung. So freuen wir uns riesig, dass wir uns nun mit der Einladung zum Praktiker Treffen in 3 Sprachen an die Praktiker in der ganzen Schweiz wenden.

Persönlich mache ich mir aber Sorgen um die Zukunft des NL. Am letzten Praktiker Treffen, habe ich dargelegt, dass ich den NL nach der Ausgabe 26 gerne in andere Hände geben möchte. Er entstand 2011 auf meine Initiative hin, und seither durfte der NL wachsen und sich entwickeln. Nur hat sich bis jetzt noch keine Perspektive geöffnet. Das habe ich geahnt und daher weitere Optionen als Übergang geöffnet. So hoffe ich nun, dass mit der Gründung von Jin Shin Jyutsu Schweiz eine tragfähige Lösung entsteht. Ich denke, dass jedermann verstehen kann, dass die Zeit des NL als reine gratis PR Leistung für die Mitglieder des Praktiker Treffens und aller Freunde einmal zu Ende geht und durch ein Abo ersetzt werden muss. Dann wird das zum Dienstleistungsangebot von JSJ Schweiz gehören. Für mich wäre das die beste Lösung, ich könnte den NL noch so lange helfend begleiten, bis die neue Redaktion ihn voll und ganz übernimmt. An ein worst case Szenario mag ich gar nicht denken. Ich werde älter und möchte gerne meine Prioritäten im Leben anders ausrichten. Und das wäre dann die dritte Option: wenn es keine Lösung gibt, dann muss ich schweren Herzens den Entscheid fällen, den NL aufzugeben. Dann ist es halt so, wie es ist.

Aber Jin Shin Jyutsu ist ja eine sehr hoffnungsvolle Kunst, und wir haben wunderbare Werkzeuge.

So strömen wir für unsere Sorgen einfach den Daumen. Und damit ich nicht zu sehr in die Bemühung komme und lerne, einfach zu vertrauen, den kleinen Finger oder das Sicherheitsenergieschloss 12.

Herbert Schrepfer
Abtwil



Post vom Europabüro in Bonn

Hast du die neue JSJ-Kursprogramm Broschüre 2020 im November bekommen?
Hat dich das Schreiben über die neuen Richtlinien und der Ethik Code erreicht?

Wenn nicht, dann hast du vielleicht die datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung zur Speicherung deiner Daten nicht eingesehen.

Strömen verbindet – sei auch dabei und sei informiert!

Du findest dieses Formular unter:

www.jinshinjyutsu.de

downloads:

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

Redaktion CH-Newsletter

Schweizer Praktiker Treffen



Jin Shin Jyutsu

**Jin Shin Jyutsu
Schweiz**

**Schweizer
Praktiker Treffen**

**Schweizer Praktiker Treffen
in Schüpfen, BE**

Samstag, 21.03.2020

!!! Safe the Date !!!

Die Zahlen vom Datum sind Programm:
mit **21**, tiefer Sicherheit, und **3**, Verständnis,
öffnen wir eine Türe zu etwas Immerwährendem,
Beständigem, **20**.

Wie ihr schon dem Newsletter entnehmen
konntet, wurde am letzten Praktiker Treffen in
Zürich beschlossen, dass es eine schweizweite
Interessenvertretung für Jin Shin Jyutsu geben
soll.

Mit der Gründung von Jin Shin Jyutsu Schweiz
am 21.03.2020 wollen wir GEMEINSAM die Kräfte
bündeln, um diese Kunst zu erhalten und
weiterzutragen.

Komm also nach Schüpfen, rede und gestalte mit!

Wir laden Jin Shin Jyutsu-Praktiker aller
Sprachregionen herzlich ein!!!

Details zum genauen Standort, Traktanden und
Anmeldemöglichkeit werden folgen.

Wir freuen uns auf DICH!

Liebe Grüsse von
Ruth Zürcher und Erika Siposs
vom Organisations-Team Bern

Schweizer Praktiker Treffen



Jin Shin Jyutsu

**Jin Shin Jyutsu
Schweiz**

**Schweizer
Praktiker Treffen**

**Incontro dei Praticanti Jin Shin Jyutsu
a Schüpfen / BE**

Sabato 21.03.2020

!!!METTI IN AGENDA!!!

Le cifre della data parlano del nostro programma.
Con la **21**, sicurezza profonda, e la **3**
comprensione, apriamo una porta per qualcosa di
perpetuo, persistente, la **20**.

Come esposto nell'ultima NL, durante l'incontro
2019 dei praticanti a Zurigo, è stato deciso di
formare una rappresentazione di interesse
nazionale per Jin Shin Jyutsu.

Con la costituzione di Jin Shin Jyutsu Svizzera il
21.03.2020 vogliamo unire le nostre energie per
mantenere e propagare questa arte.

Vieni a Schüpfen, parla e crea con noi!

Invitiamo cordialmente i praticanti di tutte le
regioni linguistiche ad unirsi a noi!!!!

Dettagli, luogo esatto, ordine del giorno e
possibilità d'iscrizione seguiranno.
Siamo lieti di incontrarti.

Cordiali saluti da
Ruth Zürcher e Erika Sipos
Dal gruppo organizzatore Berna

Schweizer Praktiker Treffen



Jin Shin Jyutsu

**Jin Shin Jyutsu
Schweiz**

**Schweizer
Praktiker Treffen**

**Rencontre Suisse de
Praticiens,ciennes à Schüpfen,
Canton Berne**

Samedi 21.03.2020
"SAVE THE DATE"

Les chiffres de la date sont au programme.
Avec le verrou **21**, c'est la sécurité, le **3**, la porte
battante qui nous ouvre sur qq.chose d'éternel,
le **20**.

La dernière Newsletter mentionnait notre décision
suite à notre rencontre à Zurich de l'intérêt à
étendre et développer le Jin Shin Jyutsu dans
toute la Suisse.

Avec la création de JIN SHIN JYUTSU Suisse, le
21.03.2020, nous voulons ENSEMBLE
rassembler nos forces autour de cet Art et le faire
découvrir à plus grande échelle.

Venez donc à Schüpfen, participer et discuter !

Nous invitons de tout coeur les praticiens,
ciennes de toutes les régions linguistiques de
Suisse !

Les détails du Lieu et de l'inscription suivront.

Nous nous réjouissons de vous voir.
Meilleures salutations.
Ok Team Bern

Liebe Jin Shin Jyutsu Praktikerinnen und Praktiker

Wir möchten den Verein Jin Shin Jyutsu Schweiz
im Sinne von möglichst vielen Praktikerinnen und
Praktikern vorbereiten und umsetzen. Deshalb
haben wir uns mit einem Fragebogen an die
Praktikerinnen und Praktiker gewandt. Jedes
einzelne Feedback von Euch ist wichtig.

Wir hoffen auf möglichst viele retournierte
Fragebögen bis spätestens am 31. Dezember
2019 Jetzt schon vielen Dank für Eure tatkräftige
Mithilfe.

Rücksendeadresse:

Atelier für Gesundheit & Zufriedenheit
Esther Matter – Jin Shin Jyutsu Praktikerin
Eichwatt 13
8105 Regensdorf
info@esthermatter.ch

Mit einer grossen Umarmung an alle

Spurgruppe „Jin Shin Jyutsu Schweiz“
Esther Matter, Anja Moeckli, Ruth Zürcher, Herbert
Schrepfer



Berichte

Wayne Hackett in Innsbruck 15.-17.11.2019

Schmetterlingsflügel versus Stahlfinger

Im Zusammenhang mit der Qualität der Berührungen während einer Behandlung, erzählte uns Wayne, einer der senior teachers, seine Wahrnehmung der ersten Strömsitzungen.

Als Schüler von Ida Rolf (Rolfing) war er sich eher eine kräftige gar starke Berührung gewohnt. Als er zum ersten Mal von Patricia Meador geströmt wurde, spürte er ihre Hände wie leichte Schmetterlingsflügel auf seinem Körper tanzen. Erstaunt fragte er sich, wie das wohl seinem Körper helfen sollte. Nach der Sitzung war er wie benommen und beeindruckt von der Wirksamkeit auf allen Ebenen.

Am nächsten Tag durfte er eine Sitzung von Mary geniessen und freute sich erneut auf die sanften Schmetterlingsflügel. Doch er bekam die bekannten Stahlfinger von Mary zu spüren. So unterschiedlich kann Jin Shin Jyutsu sein.

Einige der Kursteilnehmenden in Innsbruck konnten die Finger von Wayne zu spüren bekommen. Schweissausbrüche und verzogene Gesichter! Wayne selbst nennt seine Hände - Iron Butterfly.

Zitat Wayne:

«Finde deine Art mit den Fingern deine JSJ-Kunst auszudrücken – kopiere niemanden!»

Iva Herzmann
St.Gallen



Brigitte Purner, Übersetzung

Wayne Hackett

Zum 100. Geburtstag von Patricia Meador

Am 14.12.2019 feiert Pat ihren 100. Geburtstag. Die Schweizer JSJ Gemeinschaft gratuliert ganz herzlich zu diesem grossen Jubiläum.



Foto Internet



Foto Internet

Verein Jin Shin Jyutsu Ostschweiz

Verein JSJ Ostschweiz – ein Jahresrückblick

Im 2019 haben wir uns zum Ziel gesetzt unsere JSJ Arbeitsmaterialien am 5-Tage-Kurs in Appenzell der breiten Öffentlichkeit vorzustellen. Dies haben wir mit dem tollen Teameinsatz der PR-Gruppe und unserer Grafikerin Anita Kolar erreicht. Herzlichen Dank für diese tiefgründige und ehrenamtliche Arbeit. Ein grosser Dank auch an alle, die solidarisch und offen dieses Projekt finanziell mittragen. Für die Schlussrechnung fehlt uns noch ein Betrag von ca. 2500.- Spenden für die Starthilfe nehmen wir gerne entgegen.

Nach dem Anatomiekurs für JSJ Praktiker mit Rüdiger Krause im April haben wir im August einen Workshop zur Berufsidentität und persönliches Talentprofil angeboten. Im November waren wir im Hospizverein Toggenburg mit einem JSJ Workshop präsent. Dieses Konzept hat sich bewährt und kann bei uns eingesehen werden. Das Schlussbouquet war die Durchführung des 5-Tage-Kurses in Appenzell – Welch eine Freude! Manuela und Ursi waren perfekte Gastgeberinnen. Unterstützt von fast 20 Vereinsmitgliedern konnte die anstehende Arbeit vor Ort gut auf einige Schultern verteilt werden.

Hier ein grosses Dankeschön an die gelebte JSJ Gemeinschaft der Ostschweiz.

Allen ein frohes und lichtvolles Weihnachtsfest

Iva Herzmann
Vorstand JSJ Ostschweiz



Foto H. Schrepfer

JSJ Arbeitsmaterialien

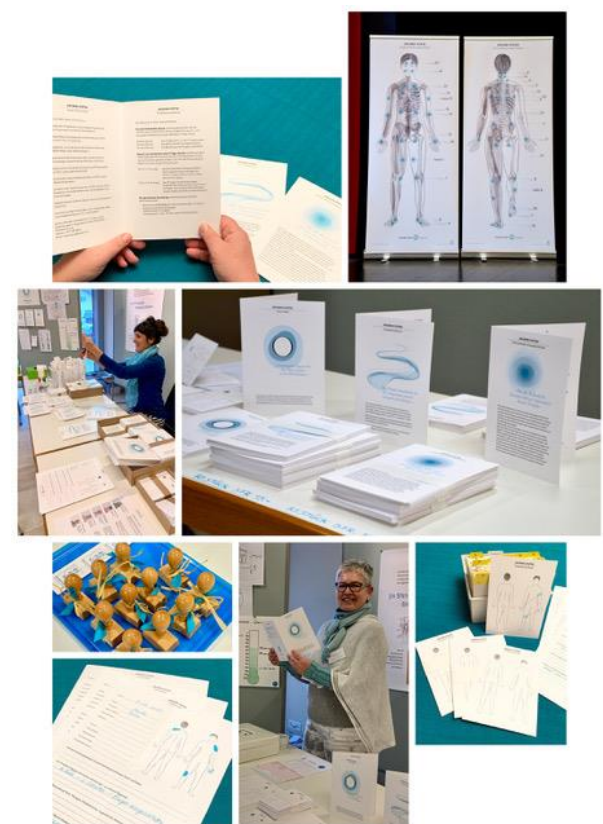
Die kostenfreien Artikel werden ab 2020 auf unserer Homepage frei zur Verfügung gestellt. Die ansprechenden Karten auf wertigem Papier, Kleber und Stempel können ab sofort bestellt werden. Mail an iva.herzmann@me.com. Für Versand und Porto verrechnen wir CHF 2.- Begleichung bitte per Einzahlungsschein. Lebendige Fotoreportage siehe Folgeartikel nächste Seite.

Kostenfrei

JSJ Europalogo digital download ab 2020
Vereinslogo digital download ab 2020
Klientenblatt digital download ab 2020
Vereinsflyer

Verkauf

JSJ Stempel	1 Stück	20.-
JSJ Europakleber	8 Stück	4.-
Selbstanwendung	10 er Set	4.-
HZS Karte	10 er Set	15.-
SES Karte	10 er Set	15.-
Roll Up Miete	2 er Set	25.-



Fotocollage Anita Kolar

Anwendung Klientenblatt

Seit einigen Wochen nutze ich das Klientenblatt in meiner Praxis.

Die Grösse meiner Kundenkartei entspricht A5, sodass ich das Klientenblatt jeweils einmal falte. Sichtbar ist dann der obere Teil des A4 Blattes mit den Kundeninformationen wie Name, Adresse, usw., sowie die Figur mit Hinweisen (Anzeichen von Spannungen/ Unwohlsein/ Schmerzen).

Beim Erstkontakt nehme ich Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefon, Mailadresse... auf. Alle Daten sind frei erfunden.

Ich frage nach dem Grund der Kontaktaufnahme, dem Wunsch für die Jin Shin Jyutsu Sitzung. Bei weiteren Sitzungen kommen meist andere Informationen dazu, welche sich in den Gesprächen ergeben. Ebenso füge ich allfällige weitere Projekte, die auftauchen, ein. Dies mit anderer Farbe und dementsprechendem Datum versehen.

Für mich ist das Klientenblatt ein übersichtliches und sinnvolles Instrument bei der Begleitung der Klienten.

Tanja Zimmermann
Walzenhausen

JIN SHIN JYUTSU
Klientenblatt

Datum: 10 August 2019

Name: Huber
Vorname: Markus

Geburtsdatum: 1.7.1969

Sternzeichen: Krebs

Adresse: Sonnenberg 112
8043 Berg

Email: huber.m@bluewin.ch

Haustelefon: 081 721 00 04

Mobiltelefon: 079 734 69 18

Krankenkasse: swica

Empfohlen durch: Kurs Heiden

Kennen Sie Energiearbeit? Zusammenhang von Körper, Geist und Seele.
Nein (Einführungskurs)

Ihre Projekte? Akute, chronische, emotionale – zu welcher Tageszeit.
Kniebeschmerzen, Blähungen nachmittags,
Schulter eines Unfall → Schmerzen
Zornausbrüche, Schmerzen im 2. & 3. Bandscheiben-
vorfall 4 LW

Sind Sie in Behandlung? Arzt, Therapie, Medikamente, Operationen, Narben, Unfälle.
OP 2017 Schulter ei (Narben)

Lebens- und Wohnsituation? Beruf, Hobbies, Ernährung, Bewegung, Schlafqualität.
Landschaftsgärtner, Lust auf viel Süßes,
unruhiger Schlaf (meist 2h nachts aufwachen)
KLETERN, Skifahren, Lesen, Scheidung 5.10.19

JIN SHIN JYUTSU Ostschweiz
hands-on works © 2019 Grafik Anita Kolar, braunkohli.ch

Quartalstreffen Jin Shin Jyutsu Ostschweiz

Jeannette Rosenberger ist mit Stefan Meinhardt aus Zürich angereist, um am Quartalstreffen in der Ostschweiz teilzunehmen.

Am 23. November besuchte ich als neues Mitglied zum ersten Mal das Treffen des Vereins Jin Shin Jyutsu Ostschweiz. Liebevoll und herzlich wurde ich begrüsst und aufgenommen.

Das Vortragen aller Neuerungen und Bestrebungen war professionell und gut erklärend. Mit grossem Engagement setzt sich diese Gruppe ein, dass sich Jin Shin Jyutsu weiterverbreitet und an Bedeutung gewinnt. Man spürt das Ziel sich untereinander in der ganzen Schweiz auszutauschen, sowie auch mit den Vereinen in Deutschland und in Österreich.

Ebenfalls beeindruckt haben mich die wunderbaren Werkzeuge (JSJ Arbeitsmaterialien), wie Flyer, Karten und Roll Ups, die in vielen Tagen, innerhalb eines Jahres mit viel Herzblut entwickelt wurden. In einem Satz gesagt: Jin Shin Jyutsu ist in der Schweiz erwachsen geworden.

Jeannette Rosenberger
Zürich



Foto Iva Herzmann

Der Hauptzentralstrom

Nach dem vereinsinternen Teil passend zum Erscheinen der Hauptzentralstrom Karte, wird der HZS von Beatrice Meier aus verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet und gemeinsam geströmt.

Für viele eine wertvolle Ergänzung zum eigenen bestehenden Wissen.

Danke Beatrice



Foto Iva Herzmann



Foto Iva Herzmann

Strömerfahrung

Jin Shin Jyutsu für freiwillige Helfende Hospizgruppe Toggenburg

«Mich selber Stärken im Begleiten»

«Das mit meinem Finger halten hätte ich besser gestern schon gewusst», seufzte eine Teilnehmerin und beschreibt ihren anstrengenden Einsatz bei einer demenzen Frau, bei der sie den ganzen Abend auf heftige Ablehnung stiess.

Eine von zahlreichen nicht einfachen Situationen, denen Freiwillige im Hospizdienst begegnen. Auf sich allein gestellt, in einer fremden Wohnung – aber ihre Hände haben sie praktischerweise immer dabei. Das war unser Ansatz, weshalb wir davon ausgingen, dass ein JSJ Kurs für diese Helfenden sehr hilfreich sein könnte. Zusammen mit dem Wissen, dass sich gerade in der Beziehung mit demenz-betroffenen oder sterbenden Personen eine Situation sehr entspannen kann, wenn wir als Helfende mit unseren eigenen Emotionen darin umgehen können.

Unsere Absicht war, einen Teil des Selbsthilfekurses anzubieten, mit besonderem Bezug zu häufig auftretenden Symptomen in der Palliative Care. So begannen wir den ersten Nachmittag mit Grundlagen zu Jin Shin Jyutsu, Finger halten, Bedeutung der Atmung und JSJ Anwendungen zur Unterstützung der eigenen Atmung. Die sehr erfahrenen Helfenden haben den Bezug zu ihrer Tätigkeit rasch hergestellt und waren dann auch schneller als wir mit ihren Wünschen zum zweiten Teil. Wir hatten geplant, bei der Selbsthilfe zu bleiben. Sie wollten aneinander strömen und die 26 SES kennenlernen. Nun waren wir gefordert: wie schaffen wir eine gute Balance zwischen ihren Wünschen und unserem Anspruch, JSJ fundiert und nicht einfach als «Schnellkurs» zu vermitteln?

Wir entschieden uns für zwei exemplarische Vertiefungen mit der grossen Umarmung und dem 11/25 Betreuerstrom und für das gegenseitige Strömen für den Finger-Zehenstrom und der Sequenz «Kniekehle-Wade-Ferse-grosse Zehe» halten. Viel Zeit investierten wir in das Erstellen eines Skripts mit Hintergrundinformationen zum Nachlesen. So hatten wir am Kursnachmittag mehr Raum für die Anwendungen und den Austausch. Für uns war es ein «Glücksfall», den Pilotkurs mit dieser eingespielten Gruppe erfahrener Helfenden durchführen zu können. Durch ihre Offenheit haben wir von ihnen genauso gelernt wie umgekehrt. Für den zweiten Teil haben wir Marys Satz «teile die Fülle, die ich bin» als Leitsatz verwendet. Und durften an einer eindrücklichen Fülle teilhaben.

Der Kurs wurde von den JSJ Praktikerinnen Iva Herzmann und Beatrice Meier und der

Pflegeexpertin Magdalena Hilfiker entwickelt und durchgeföhrt. Wir föhren ihn gerne bei weiteren interessierten Freiwilligengruppen, Angehörigen oder Pflegenden durch.

Magdalena Hilfiker
St.Gallen



Foto Iva Herzmann

Die Freiwilligen der Hospizgruppe Toggenburg-Neckertal durften an zwei Nachmittagen «Jin Shin Jyutsu» kennenlernen und erfahren. Iva Herzmann, Magdalena Hilfiker und Beatrice Meier erzählten uns die Geschichte von «Jin Shin Jyutsu» und durch erste Strömübungen, achteten wir auf die Reaktion unseres Körpers. Durch anatomische Bilder wurden uns die Haltepunkte und dessen Wirkungen erklärt. Wir waren erstaunt, wie oft, wir uns unbewusst, im Leben schon geströmt haben. Am zweiten Nachmittag war es sehr spannend über die Erfahrungen der Anderen zu hören und uns gegenseitig zu strömen.

Mit grosser Neugierde strömte ich mich im Zug, an Vorträgen, auf dem Sofa usw. Die Reaktion ist, dass ich mich bewusster wahrnehme und in dieser Zeit bei mir bin.

Eine besondere Erfahrung ist das gegenseitige Strömen. Berührt zu werden oder andere beröhren, setzt viel Achtsamkeit voraus. Wie die Beröhörung bei mir oder dem Gegenüber Darmgeräusche, tiefes Atmen usw. auslöst, zeigt das sich etwas in Gang setzt. Das Entspannen des ganzen Körpers, föhlt sich super an. Die Gespräche nach dem Strömen finde ich sehr interessant. Bei meiner Arbeit mit dementen Menschen sind Beröhörungen nicht immer erwünscht. Doch habe ich gemerkt, dass meine Begegnung vieles auslöst. Manchmal ist man gestresst, genervt, ängstlich. Die Dementen nehmen das sofort auf. So kann ich bei mir strömen, ausgleichen und das Gegenüber nimmt es wahr und je nach dem auch auf.

Für mich bedeutet strömen, mir auch selber Liebe zu schenken, meine Energien in Schwung zu bringen, Blockaden zu lösen und bei mir selber zu sein. Es verändert meine Haltung und gibt Gelassenheit, Ruhe und das wirkt sich auf andere

aus. Ich werde mich weiterhin strömen und bin gespannt was noch passiert.

Herzlichen Dank an Iva Beatrice und Magdalena für euer grosses Engagement, die interessanten einföhlsamen und erholsamen Nachmittage!!

Fränzi Niebecker
Präsidentin Hospizgruppe
Mosnang



Foto Iva Herzmann

Strömtipps

Erkältung, Husten gereizte Schleimhaut, verstopfte Nase, schwerer Atem gehören oft zu dieser Jahreszeit – müssen aber nicht sein!

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

auch auf der anderen Seite
Quelle: Text 1 Seite 63

Wer gerne Quickies strömt:
R li 3
L li 15
L li 25
Auch auf der anderen Seite

R li 11
L Ring aus
D und Zf – D - Mf – D - Rf –
D - kl F
Auch auf der anderen Seite

Der Ring kann auf zwei Arten gemacht werden:
D auf Fingerbeere → für das Ausatmen
D auf Fingernagel → für das Einatmen

Herbert Schrepfer
Abtwil

5-Tage-Kurs in Appenzell



Willkommen in unserer Runde

Das erste Mal ist immer aufregend, spannend und etwas ganz Besonders!

Und wenn dieses erste Mal – ich spreche hier von der Kursorganisation – für fast 70 Personen am neuen Kursort in Appenzell stattfindet – ist es wirklich etwas Besonders.

Manuela Streule und Ursi Nägeli haben ihre unzähligen Organisationsaufgaben umsichtig und mit viel Herzenswärme vollbracht. Wenn der Ablauf fast mühelos erscheint, das rundum-Paket für die Teilnehmer tadellos funktioniert und eine Leichtigkeit durch die Räumlichkeiten fließt, kann erahnt werden, was hier geleistet worden ist. Die tatkräftige Unterstützung durch die Ostschweizer Vereinsmitglieder hat auch täglich dazu beigetragen.

Ich danke Dir Manuela und Dir Ursi für die grossartige Arbeit! Als (Organisations-)Kollegin bin ich über eure Qualität und Herzlichkeit sehr glücklich und dankbar.

Hedi Zengerle
Organisatorin Dornbirn

Stimmen von Nachwuchsteilnehmerinnen am 5-Tage-Kurs

Carlos Gutterres hat zwei Plätze für Teilnehmer unter 21 Jahren kostenlos zur Verfügung gestellt, damit die junge Generation Jin Shin Jyutsu erlernen und weitertragen kann. Es haben sich zwei junge Frauen gemeldet und diese Chance wahrgenommen.

Für mich ist Jin Shin Jyutsu nicht nur eine Kunst, sondern viel mehr als das. Seit meiner Geburt (naja eigentlich schon davor) begleitet es mich, da ich in eine Familie hineingeboren wurde, die aus begeisterten JSJ-Praktikerinnen besteht. Somit

war quasi schon vorprogrammiert, dass ich mich auch dafür interessiere. Und so ist es auch. Jin Shin Jyutsu bedeutet für mich, die Welt besser zu verstehen, mich besser zu verstehen. Anderen und auch mir selbst helfen zu können. Es ist eine Reise, um in Harmonie zu kommen. Voller Fülle. Es bestimmt meinen Alltag, ohne Jin Shin Jyutsu würde ich anstrengende Lernphasen für die Schule und bald auch für die Uni nicht „überleben“ ☺ Und genau das motiviert mich: Helfen können, lernen können und ein bisschen die Welt retten können – das ist Jin Shin Jyutsu für mich. Und genau deshalb finde ich es auch unheimlich wichtig, die Chance zu nutzen und die Kunst bereits in jungen Jahren erfahren und erleben dürfen, denn es ist ein unglaubliches Geschenk.

Lara Niedermayr
fast 17 Jahre alt ☺
A-Göfis



Foto Dieter Herzmann

Jin Shin Jyutsu habe ich von meiner Mutter Sabine kennen gelernt und bin froh darüber. Ich habe am Anfang erst Tiere geströmt und dann auch Kurse für Menschen belegt. Vom 27.11. bis 1.12.2019 war ich in der Schweiz auf dem 5-Tage-Kurs bei Carlos Gutterres aus Brasilien. Bei Carlos habe ich das erste Mal so viel von den Zahlen mitbekommen. Es ist interessant wie alles mit den Zahlen zusammenhängt und wieso, was, auf welcher Seite steht. Es ist nicht nur eine Seitenzahl, sondern das hat seinen Grund wieso dieser Strom auf dieser Seite steht, so hat es Mary konzipiert.

Jeder Lehrer sagt alles ein bisschen anders und jedes Mal versteht man ein kleines bisschen mehr. Man bekommt Antworten auf Fragen, die man sich noch nie gestellt hat, weil alles schon so im Alltag ist, dass es einem gar nicht mehr auffällt. Wieso fassen wir uns an die Stirn, wenn wir nachdenken, wieso lutschen kleine Kinder an ihrem Daumen? Lauter alltägliche Sachen, die man nie hinterfragt. Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst, die einfach zu lernen ist. Jeder wendet es schon von alleine an. Wenn mehr Menschen es bewusster tun würden, könnten sie sich vieles einfacher machen und sich besser um sich und um ihre Gesundheit kümmern. Danke Carlos, dass ich dabei sein durfte.

Isabelle Bräuning
18 Jahre alt
D-Stuttgart

Ein Mann kommt zu Wort

The 5-day Jin Shin Jyutsu class that took place in Appenzell was organized in the most professional way by Manuela Streule.

The communication prior to the workshop was fast (within hours from sending an e-mail) and overall excellent. All class details were provided very clearly from the first email response. I could say that Manuela pretty much anticipated all the potential questions that I could have about the location, accommodation options, meals, course details etc. and all this in English, as I do not speak German.

In addition, she organized for our group the option to have vegetarian lunch (excellent Indian fusion style) and on Friday a team dinner with local traditional music at a local restaurant in Appenzell. The additional staff that supported the workshop was very friendly.

I would definitely consider participating in future events that will be organized in Appenzell by Manuela and the group there. Great job!!

Adrian Platica
D-Wuppertal

Übersetzung:

Der JSJ 5-Tage-Kurs in Appenzell wurde von Manuela Streule sehr professionell organisiert. Die Kommunikation vor dem Kurs war schnell (innerhalb von Stunden nach der Anfrage) und überaus exzellent. Alle Kursdetails wurden sehr klar von der ersten Mailanfrage beantwortet. Ich wage zu sagen, dass Manuela sogar alle meine möglichen Anfragen voraussah was die Kurslokalität, die Unterbringung, die Verpflegung und Kursinhalte betraf und das alles in Englisch beantwortete, da ich kein Deutsch spreche.

Zusätzlich organisierte sie für die Gruppe vegetarische Verpflegung nach Wahl (ausgezeichneter Indian fusion style) und am Freitag gab es für die Kursgruppe einen kulturell-kulinarischen Abend mit traditioneller Musik in einem Appenzeller Restaurant.

Die Helferguppe, die den Workshop unterstützte, war sehr freundlich und zuvorkommend.

In Zukunft kann ich mir gut vorstellen weitere Kurse in Appenzell zu besuchen, die durch Manuela und ihr Team organisiert werden. Toll gemacht!



Die WG-Ladys am 5-Tage-Kurs

Caroline Goncalves und ich reisten aus dem Emmental schon am Dienstagabend ins tiefe Appenzell. Wie war die Wiedersehensfreude gross mit Claudia Rusch. Ich freute mich auch auf unsere

weiteren 5 WG-Ladys, die bei Claudia's B & B einen feudalen Unterschlupf fanden. Gespannt, wer mit uns am Tisch sitzen wird, waren wir für den ersten Tag früh auf. Karin Eberhardt und ich freuten uns sehr uns wiederzusehen und Mariona Müller sowie Daniela Müller begrüßten uns freundlich an der Morgenrunde. Dann ging es los mit Fachsimplen und viel Lachen – das konnte ja nur gut werden!

Carlos Gutterres als Lehrer zu erleben war ein Geschenk! Seine ruhige gesetzte Art mit leisem Humor hat uns alle sehr berührt und begeistert! Immer wieder erstaunlich, wie sich Neues erschliesst.

Auch die ganze Kursgruppe, wir waren gegen die 70, war harmonisch unterwegs.



Foto Dieter Herzmann

Daneben wir WG-Ladys! Am ersten Abend hat uns Caroline mit einem portugiesischen Essen verwöhnt, dazu gab einen guten Tropfen Rotwein sowie viel Gelächter aber auch tiefgründige Gespräche. Schon erstaunlich wie ein bunt zusammengewürfelter Frauenhaufen so ohne weiteres funktioniert und wir uns alle auf Anhieb sympathisch waren!

So verbrachten wir weitere gemeinsame Abende in der schönen Küche. Bis tief in die Nacht sassen wir zusammen – dankbar, aber auch ein wenig wehmütig, dass diese 5 Tage nun schon bald wieder vorbei sind.

Claudia Ruschs Grosszügigkeit verdanken wir, dass wir uns bei ihr wie zu Hause fühlen konnten. Liebe Claudia, danke für deine Gastfreundschaft. Ohne Dich wären diese Tage nie so heimelig gewesen! Und liebe Caroline, Karin, Mariona, Daniela, auch ein Merci an Euch! Es war bereichernd und lustig in unserer Ladys-WG! Ich freue mich darauf Euch wieder zu sehen.

Dina Felder
Grosshöchstetten

Übersetzung: Martina Gächter

Danke, Martina für deine lebendige Übersetzung und dass du so kurzfristig eingesprungen bist.



Foto Dieter Herzmann

Lieber Carlos

Ein ganz herzliches Dankeschön für deinen wunderbaren Kurs. Du vermittelst Jin Shin Jyutsu nicht nur als Lehrer, sondern du lebst diese Kunst. Dies ist gut zu spüren – sei es auf der Bühne oder beim Körperlesen. Ich bin überzeugt, dass alle Kursteilnehmer sehr viel von diesem Kurs mitnehmen konnten. Dein Jin Shin Jyutsu Wissen ist eine grosse Bereicherung.

Wir freuen uns, wenn du wieder in die Schweiz kommst und wünschen dir gute Gesundheit und noch viel Schaffenskraft, Inspiration und Musse, einfach auch viel Zeit, das Leben zu geniessen.

Herbert Schrepfer
Abtwil



Foto Dieter Herzmann

Werbung für Jin Shin Jyutsu anstatt für Schlafsysteme

Wie schön wäre es, wenn man anstatt viel Geld für Schlafsysteme ausgibt zu einer JSJ Praxis geleitet würde!!!

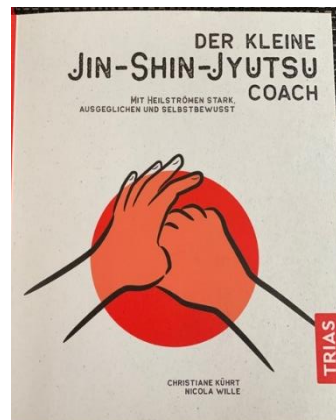
Eingang um die Ecke: Praxis für Jin Shin Jyutsu

Iva Herzmann
St.Gallen



Foto Iva Herzmann

Buchtipp



Der kleine Jin Shin Jyutsu Coach
Mit Heilströmen stark, ausgeglichen und selbstbewusst
Christiane Kührt & Nicola Wille
ISBN 978-3-432-10967-1
Erscheinungsdatum: 7.8.2019

Negative Gedanken haben Einfluss auf unser Energiesystem. Sie blockieren die Fähigkeit, Ideen zu verwirklichen, und hindern uns daran, glücklich und selbstbewusst durchs Leben zu gehen. Die Kombination von Bewusstseinstraining mit Jin Shin Jyutsu, einer alten japanischen Heilkunst, kann hier Wunder bewirken. (Klappentext)

Dieses Buch gefällt meinen Klienten besonders, um noch etwas Zeit im Wartezimmer spielerisch zu überbrücken. Sie wählen ein Kärtchen, schauen nach, welcher Tipp sich ihnen enthüllt und fangen an sich zu strömen. Wunderbar!

Iva Herzmann
St.Gallen

Kurse, Veranstaltungen

Samstag/Sonntag, 7.3. und 8.3.2020

Selbsthilfebuch 2

Kursleitung Anja Moeckli

Infos und Anmeldung: Anja Moeckli 076 345 51 23 oder Anja.moeckli@haendedrauf.ch

Sonntag, 2. Februar 2020 ganzer Tag

Einführung in die Kunst des Jin Shin Jyutsu

Amma-Zentrum, Ziegelhütte Flaach

Kursleitung: H. Schrepfer

Infos und Anmeldung: www.ziegelhuette.ch



Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 27 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz.

Wir bekamen die Anregung, den Schweizer NL auch in französischer Sprache herauszugeben. Dieser Aufwand wäre sehr gross und im jetzigen System von PR-Idealismus nicht leistbar. Die Frage einer Ausgabe von einzelnen Artikeln oder einer ganzen Ausgabe in anderen Landessprachen wird sich dann stellen, wenn **die Zukunft und auch Finanzierung des NL geklärt sind.**

Wir suchen auch für den NL A 28 wieder spannende Berichte aus verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps. Die Ausgabe des nächsten NL A 28 ist geplant ca. Ende Februar **2020**.

Beiträge, Kursausschreibungen, etc. bitte bis spätestens 31.1.2020 an kontakt@lebens-oase.ch.

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

Für 2020 lassen wir diese Planung bewusst offen, da nicht klar ist, wie die Zukunft des NL aussieht.

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.

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