



Jin Shin Jyutsu Schweiz

Newsletter



Idee: Schweizer JSJ-Praktikertreffen
Realisation: Herbert Schrepfer, Abtwil
kontakt@lebens-oase.ch

2. Ausgabe Februar 2012

Geschätzte Jin ShinJyutsu Praktikerinnen und Praktiker Lieber Freunde des Jin Shin Jyutsu

Es war eine Überraschung, dass der erste Newsletter auf ein so grosses Echo gestossen ist. Allen, die ein Feedback gegeben haben, ganz herzlichen Dank! Beinahe alle Feedbacks kann man charakterisieren mit wohlwollend, aufmunternd, zustimmend, bis begeistert, einige enthielten Anregungen oder auch kritische Bemerkungen. Vor allem das Layout wurde gelobt. Dies macht Mut, mit Elan einen 2. Newsletter zusammenzustellen und auch weitere zu planen. Damit verbunden ist die Hoffnung, dass Jin Shin Jyutsu Schweiz zu einer Gemeinschaft heranwachsen wird. Es ist vielleicht noch ein Fernziel, dass uns eine solche Gemeinschaft in unserem Einsatz für die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine Identität und eine stärkere Verankerung in der Öffentlichkeit erschliessen kann. Gerade in der heutigen Zeit wird immer deutlicher, dass sich viele Menschen zurücksehnen nach den ganz einfachen Dingen. Jin Shin Jyutsu zeigt uns solche einfachen Wege, wie wir für uns auf einem einfachen und individuellen Weg etwas verändern, an einem Projekt arbeiten können. 2012 ist es 100 Jahre her, seit Jiro Murai diese Kunst sozusagen wiederentdeckte und in einer Berghütte mit der Ausübung einfacher Griffe, den Mudras, Heilung geschenkt wurde. Damit begann ein Weg, der Jin Shin Jyutsu rund um die Welt bekannt macht, und vielen Menschen neue Wege öffnet. Allen voran Mary Burmeister und in Japan Herrn Kato, aber auch unseren Lehrern und Lehrerinnen, die heute weltweit tätig sind, kommt dieses grosse Verdienst zu. Wir dürfen zu den Menschen gehören, die Jin Shin Jyutsu als Weg oder japanisch als „Do“ kennengelernt haben. Viele von uns hat diese Kunst schon in ihren Bann gezogen und durch das erlebte Strömen verändert. Dafür sind wir dankbar. Viele schöpfen daraus die Kraft, Jin Shin Jyutsu auch andern Menschen zu zeigen und damit ein Samenkorn zu setzen. Vielleicht ist gerade das Jubiläum 100 Jahre Jin Shin Jyutsu auch für uns die Gelegenheit, vertieft nachzudenken, welches die ganz einfachen und wichtigen Dinge im Leben sind, zurückzugehen an die Wurzeln. Zu diesem Hundertjahrjubiläum findet in Bonn vom 3.-7. Oktober ein Kurs statt, der sicher spannend sein wird. (siehe Ausschreibung im JSJ Jahresprogramm 2012) Es wäre ein grosses Geschenk, wenn in der Schweiz dieses Ereignis in unserer Jin Shin Jyutsu Gemeinschaft ebenfalls gefeiert würde.

Herbert Schrepfer

Zum Newsletter

Jeder Newsletter lebt von der Vielfalt der Beiträge, den Menschen, die mithelfen, ihn zu gestalten, und davon, dass er in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird. Wir bitten alle, einige Exemplare an Kursen oder Vorträgen jeweils aufzulegen, oder bekanntzugeben, wo er zu finden ist. Auf der Homepage Lebens-oase www.lebens-oase.ch sind die Newsletter als Download angelegt und können unter der Rubrik Hintergrundwissen Archiv Newsletter jederzeit heruntergeladen werden.

Wir sind mutig geworden, aber trotzdem vorsichtig und planen nun pro Jahr 3 bis 4 weitere Newsletter. Der nächste Newsletter soll Ende Mai erscheinen. Bitte gebt mir per Mail eure Ausschreibungen für Kurse, Vorträge, die ihr im Newsletter plazieren wollt, bis **30.4.2012** bekannt.

Ein Ziel ist auch, die verschiedenen Rubriken mit euren Beiträgen zu füllen. Daher bitte ich alle, mir z.B. Berichte über Kurse, Strömerfahrungen, usw. zukommen zu lassen.

Auch Anregungen und Kritik sind immer willkommen. Generell freut mich, wenn ein reger Erfahrungsaustausch entsteht. Danke im Voraus allen, die sich engagieren!

Wer den Newsletter nicht erhalten möchte, kann dies unter kontakt@lebens-oase.ch mitteilen.



Berichte

13, 14, 15 - drei Schlösser, drei Ebenen - Kurs mit Matthias Roth

Am 29. und 30. Oktober 2011 fand in Dietikon der Selbsthilfekurs über die drei Sicherheitsenergieschlösser mit Matthias Roth statt. Eine grosse Zahl Jin Shin Jyutsu-Interessierte trafen sich an den von Marietta und Benno bestens organisierten und vorbereiteten Kurstagen im Kirchgemeindehaus St. Josef in Dietikon.

Der Mensch zwischen Himmel und Erde - Gedanken, Worte, Taten - Wurzel, Stamm und Früchte - Matthias Roth verstand es meisterhaft, uns die einzelnen Ebenen aber auch die Zusammenhänge aufzuzeigen. Das Formlose braucht das Formende um geformt zu werden, nur wer sät und die Saat pflegt wird ernten, Geist, Seele und Körper bedingen sich, um eine menschliche Existenz zu ermöglichen. Ob wir uns nun den Schlössern 10, 9, 2 zuwenden oder uns mit 4, 12, 11 befassen, immer ist es die Ganzheit, die uns in die Harmonie führt.

Viel Altbekanntes wurde erwähnt, neue Gedanken kamen dazu und immer wieder wurde geströmt, sodass sich alles setzen und vertiefen konnte. Die Harmonie im Raum und bei jedem einzelnen wurde spürbar grösser, das grosse Ausatmen fand statt und damit der selbstverständliche Umgang mit den drei Ebenen.

Solche Kurstage bieten auch die Möglichkeit, sich mit andern auszutauschen, Bekannte wieder zu treffen und neue Jin Shin Jyutsu-Freundschaften zu schliessen. 13, 14, 15: die gemeinsame Liebe zum Jin Shin Jyutsu lässt die Saat aufgehen, Wurzeln schlagen, Früchte tragen und so wieder Samen zum Verteilen bilden.

Dora Kühnis, Dietikon
JSJ-Praktikerin

www.atelier-im-rosengarten.ch

Jin Shin Jyutsu im Tessin

Seit mehr als 30 Jahren wohne ich in einem kleinen Tal auf der Rückseite des Monte Generoso, also in der Italienisch sprechenden Schweiz. Auf meinem Lebensweg, in Kursen mit den Schüsseler Salzen bin ich immer wieder aufgefordert worden, bestimmte Stellen am Körper mit meinen Händen zu halten. Aus Neugier habe ich mich schliesslich für ein Jin Shin Jyutsu Seminar bei Christine Kellenberger angemeldet. Seither wende ich Jin Shin Jyutsu täglich an, lange Zeit nur bei mir selbst, später in der Familie und bei Freunden. Nach ungefähr 5 Jahren und weiteren Kursen war es mir ein Bedürfnis, in der Italienischen Schweiz Jin Shin Jyutsu weiter zu verbreiten. Sicher war es kein Zufall, dass ich an einem Living the Art Seminar Anja Möckli kennenlernte und von ihr erfuhr, dass es in Deutschland einen Praktiker gibt, der die Selbsthilfebücher 1 und 2 auf Italienisch übersetzt hat und Kurse auf Italienisch gibt. Ich setzte mich mit Manfred Hoffer in Verbindung und Ende 2006 organisierte ich schliesslich das erste JSJ Selbsthilfe Seminar mit Manfred. Der Kurs fand in Monte, in einem 80 Seelen Dorf, statt. Im ehemaligen Schul- und Gemeindehaus hatten wir einen Raum zur Verfügung, indem mit einem Kamin kräftig gefeuert werden musste, um die Raumtemperatur erträglich zu machen. Etwas Neues zu lernen und am Feuer sich selbst zu strömen, machte diese Seminare zu ganz speziellen und tiefen JSJ Erlebnissen. In den folgenden Jahren habe ich 9 Selbsthilfekurse mit Manfred Hoffer organisiert.

Im 2010 konnte ich mich fast ganz von meinen beruflichen Pflichten lösen. Die damit gewonnene freie Zeit wollte ich für die Verbreitung des JSJ im Tessin einsetzen. Seit 2009 gebe ich nun selber Selbsthilfekurse, am Anfang auf Deutsch in der Region Locarno und dann auch auf Italienisch. Da es bis jetzt noch keine offiziellen Bücher auf Italienisch gibt, verwende ich die Selbsthilfebücher von Manfred, und natürlich mache ich für jeden Kurs sehr viel Übersetzungen selbst. Ich habe inzwischen auch ein Kinderbuch auf Italienisch verfasst und es auch An David Burmeister nach Scottsdale zur Begutachtung geschickt. Es ist schade, dass es bis heute für Italienisch sprechende Menschen noch keine Möglichkeit gibt, JSJKurse auf Italienisch zu besuchen. Leider gibt auch keine JSJ Bücher in dieser Sprache. Ich wünschte, das Buch von Alice Burmeister, oder eines der schönen neuen Bücher würde übersetzt, damit sich jedermann selbständig informieren kann. In der Hoffnung, einen Beitrag zu leisten, damit sich Jin Shin Jyutsu weiterhin im Tessin



und durch Manfred Hoffer auch im nahe Italien verbreitet, verwirkliche ich meine Ideen, wie zum Beispiel Strömen unter freiem Himmel auf der Alp. Letztes Jahr habe ich auf Anregung von Brigitta Meinhardt in Minusio einen 5-Tages-Kurs auf Deutsch organisiert. Ich denke, dass es trotz allem Einsatz noch einige Zeit dauern wird, bis es genügend Interessierte gibt, die einen 5-Tages-Kurs auf Italienisch besuchen würden. Langsam wird der Kreis der JSJ Anhänger aber doch grösser. Die Energie zum Weitermachen wird mir täglich geschenkt, erlebe ich doch immer

wieder aufs Neue, was für Veränderungen diese wunderbare Kunst vollbringen kann.

Inzwischen weiss ich vom Europa Büro in Bonn, dass nächstens die offiziellen Selbsthilfebücher auf Italienisch fertig gestellt sein werden.

Wer gerne über Kurse oder andere Jin Shin Jyutsu Aktivitäten im Tessin orientiert werden möchte, kann sich über meine e.mail info@jsj-ticino.ch melden.

Agnes Livi Monte
Chiasso

Strömerfahrt

Jin Shin Jyutsu in der Wüste



Als ich vor sechs Jahren zum ersten Mal in der Sahara war, wusste ich gleich, dass dies ein Ort für Jin Shin Jyutsu war: Die Energien fließen freier als in der Hektik unseres Alltags, die Menschen sind da empfänglich für die Geschenke des Universums.

Die unendliche Weite und Stille dieser Landschaft mit ihrer Geborgenheit ausstrahlenden Sanftheit lässt den Besucher loslassen, was ihn bedrückt, belastet und umtreibt, erlaubt ihm Altes aufzubrechen und anzukommen.

Dies habe ich immer wieder erlebt, seit ich Menschen in die Wüste begleite. Mein letztes eindrückliches Erlebnis möchte ich euch nicht vorenthalten:

Agnes (Name geändert) ist in der Leiste derart blockiert, dass sie die Beine kaum 30 Grad ohne Schmerzen öffnen kann. Dazu hat sie Mühe mit der Atmung und kann die hohen Sanddünen nur mit Mühe erklimmen. Sie kennt JSJ erst aus den Büchern und saugt meine Informationen über die drei Kraftwerke 13/14/15 interessiert auf. Wir strömen uns selbst und ich ströme sie – nur auf diesen drei Ebenen. Schon am 2. Tag kann sie besser atmen und gehen. Nach einem Dromedarritt, schmerzen ihre Leisten sehr viel stärker. Ich ströme ihr in der Mittagspause den 5,6,7,8-Strom, um Hüft- und Brustebene zu öffnen.

Wie wir weiter ziehen, geht sie zu Fuss und kann problemlos marschieren. Der starke Wind treibt uns viel Sand ins Gesicht, was Agnes nicht ausstehen kann. Es wird anstrengender zu gehen und zu atmen, der Sand in den Augen schmerzt.

Agnes verzweifelt, wird wütend, zwingt sich zum Reiten, um schneller vorwärts zu kommen und schadet ihrer Hüfte wieder.

Im Camp angekommen, kümmere ich mich um sie und ströme sie, während sie ihren ganzen Frust und ihre Verzweiflung über ihre Hilflosigkeit dem Element gegenüber heraus weint. Genauso hat sie sich früher ihrem Vater gegenüber gefühlt. Jetzt – mit Jin Shin Jyutsu – im Zusammenspiel mit der Natur – kommen alte Verletzungen wieder hoch, und sie kann sie verarbeiten.

Wir strömten uns jeden Tag selbst und ich sie ein bis zweimal.

Es ist etwas aufgebrochen, das sie jahrzehntelang unter Verschluss gehalten hatte. Mit den drei Kraftwerken 13/14/15 und dem Ort, an dem man sich getragen fühlen kann, durfte Heilung beginnen.

P:S: Zu Hause machen wir weiter, und der Heilungsprozess schreitet fort.



Jacqueline Kolar
Kloten

Hintergrundthema Mudras (Teil 2)

Mudra 4

■ Der rechte Daumen liegt auf der Zeigfinger- und Mittelfingerrückseite der linken Hand. Die andern Finger auf der Innenseite von Zeig- und Mittelfinger. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.

■ Dieses Mudra wird „der Hausmeister des Lebensstils“ genannt.
Es reinigt und erneuert.
Es gilt damit als Jungbrunnen.

■ **Anwendung:**

Bei Energiemangel und Erschöpfung
Bei schnellem Ermüden
Löst Ärger, Wut und Sorgen
Bei Lebensunsicherheit und Ängsten



Mudra 5

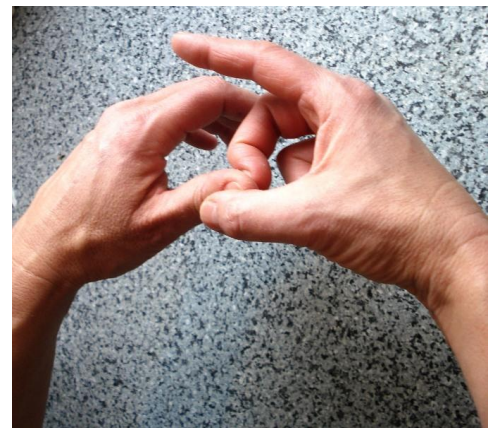
■ Der rechte Daumen liegt auf dem Nagel des linken Daumens, der Nagel des rechten Mittelfingers liegt auf dem linken Daumenballen. Es entsteht ein Kreis. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.

■ Dieses Mudra stärkt das Urvertrauen.
Ich fühle mich wohl in meiner Haut.
Es verbindet uns mit der universellen Energiequelle.

■ Es reinigt und energetisiert alle Körperfunktionen.
Es harmonisiert das Sonnengeflecht
(das Manipura-Chakra).

■ **Anwendung:**

Wenn man sich ständig unwohl fühlt und schlechter Laune ist.
Bei scheinbar grundloser Müdigkeit
Wenn die Haut Übermüdung anzeigt (grauer Teint), → regeneriert die Haut
Reduziert Heisshunger auf Süßes.



Mudra 6

■ Der Daumen der rechten Hand liegt auf dem Nagel des rechten Ringfingers. Es entsteht ein Ring. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.

■ Dieses Mudra öffnet den Brustkorb und stärkt die Atmung.
Es hilft mentalen und emotionalen Stress zu lösen.

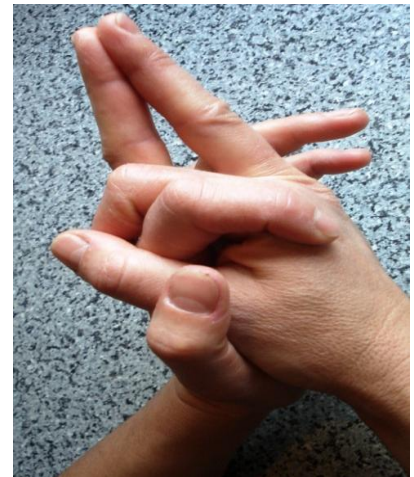
■ **Anwendung:**

Fördert emotionales Gleichgewicht.
Ich fühle mich geliebt.
Reguliert den Ohrendruck bei Luftdruckschwankungen.
Hilft bei Bluthochdruck.
Fördert eine tiefe Atmung.



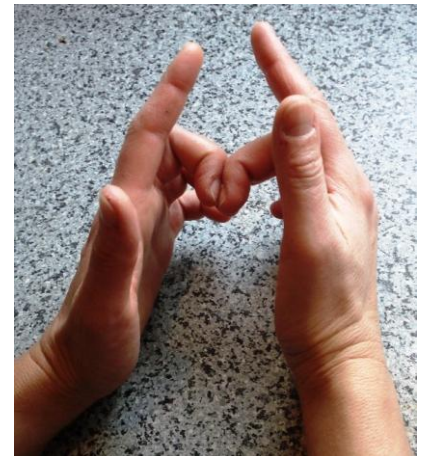
Mudra 7

- Legen Sie die Mittelfinger aneinander und falten Sie die übrigen Finger!
- Wir fühlen uns im Einklang mit der göttlichen Energie. Das Mudra fördert in uns die kosmische bedingungslose Liebe. Körper, Geist und Seele sind in Harmonie. Ich fühle mich geliebt und angenommen.
- **Anwendung:**
Löst geistige Anspannung.
Reduziert übertriebenes Verantwortungsgefühl.
Entspannt Kopf und Lunge.
Unterstützt die Verdauung.
Bei schmerzenden Beinen



Mudra 8

- Die Nägel des rechten und linken Mittelfingers liegen aufeinander.
- Dieses Mudra lässt uns den gereinigten Lebensatem empfangen. Es vermittelt und ein Gefühl der Rückendeckung.
- **Anwendung:**
Bei verspanntem Rücken, bei Rückenschmerzen.
Schenkt ein Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens.
Bringt unsern Kräftehaushalt ins Lot.
Unterstützt eine tiefe Atmung.



Die Verbindung von Mudras und Hauptzentralstrom

Zwischen den Mudras und dem Hauptzentralstrom besteht eine enge Verbindung. Vor allem der Einbezug des Mittelfingers stellt eine direkte Verbindung zum HZS dar mit dem Ziel, uns in die Mitte zu bringen. Die Mudras, bei welchen die Handinnenseite gehalten wird, unterstützen die absteigende Energie des HZS, welche an der Körpervorderseite hinunterfließt. Das Berühren der Handrückseite unterstützt die aufsteigende Energie des HZS, welche an der Körperrückseite hinauffliesst.

Alle Mudras stärken und unterstützen den Hauptzentralstrom.

Ein paar Ideen und Anregungen im Umgang mit Mudras

Der Umgang mit Mudras ist wie im Jin Shin Jyutsu in erster Linie **ein kreatives Kennenlernen von sich selber**. Mudras möchten Freude bereiten, sie können jederzeit und fast überall ausgeführt werden und brauchen keine Hilfsmittel. Mudras kann man so lange ausführen, wie man das Gefühl hat, dass sie einem gut tun. Es gibt keine eigentliche Richtzeit. Ein Mudra während $\frac{3}{4}$ Stunden zu halten kann eine Herausforderung sein, vielleicht ist eine ideale Zeit so ca. 20 bis 30 Minuten, um zur Ruhe zu kommen und in sich hineinspüren zu können. Einfach geschehen lassen, und so kann ein Mudra seine Wirkung entfalten.

Das Mudra der Liebe

Was gibt es Schöneres, als mit seinem Partner, seiner Partnerin zusammen die Liebe zu pflegen und zu stärken und das Gefühl innerer Verbundenheit neu zu beleben.

- Man sitzt einander bequem gegenüber.
- Ihre linke Hand liegt auf der Mitte der Brust ihres Partners/ihrer Partnerin.
- Ihr Partner/ihre Partnerin macht es genauso.
- Die kleinen Finger der rechten Hand werden ineinander verhakt. So wird die Herzenergie miteinander als Geste verbunden.
- Nun schliessen beide die Augen und stellen sich vor, wie die Herzenergie zu fließen beginnt.



Mudras für spezielle Etiketten

Es gibt eine Vielzahl von Mudras, die **für eine bestimmte Etikette oder ein Projekt** gedacht sind. Zwei solche Mudras seien hier als Beispiele beschrieben. Sie gleichen in ihrer Anwendung dem Fingerhalten im Jin Shin Jyutsu.

Das Surabhi-Mudra

Das Surabhi-Mudra entfaltet seine Wirkung **bei Arthrose**. Dazu muss es aber regelmässig mehrmals täglich angewendet werden. Zusätzlich kann man in das betroffene Gelenk Licht senden. Dabei sollen vor dem inneren Auge die arthrotischen Veränderungen langsam verschwinden und dem gesunden Bild des Gelenkes Platz machen. Dieses Bild soll sich dann als inneres Bild im Bewusstsein verankern. Das Surabhi-Mudra ist nicht ganz einfach und verlangt am Anfang Konzentration und ein wenig „Fingerakrobatik“.



- Die Spitze des linken kleinen Fingers berührt die Spitze des rechten Ringfingers.
- Die Spitze des rechten kleinen Fingers berührt die Spitze des linken Ringfingers.
- Die Spitze des linken Mittelfingers berührt die Spitze des rechten Zeigfingers.
- Die Spitze des rechten Mittelfingers berührt die Spitze des linken Zeigfingers.
- Die Daumen sind gestreckt.

Das Pushan-Mudra

Dieses Mudra ist viel leichter und kann auch besonders von älteren Leuten gut ausgeführt werden. Die rechte und linke Hand zeigen zwei unterschiedliche Bilder.

- In der **rechten Hand** werden die Spitzen von Zeig- und Mittelfinger gemeinsam auf die Spitze des Daumens gelegt; so wird ein Ring gebildet.
- Ringfinger und kleiner Finger sind gestreckt.
- In der **linken Hand** werden die Spitzen von Mittelfinger und Ringfinger auf die Daumenspitze gelegt und so ein Ring gebildet.
- Zeigfinger und kleiner Finger werden gestreckt.

Das Bild der rechten Hand symbolisiert das empfangende Prinzip, dient dem Einatmen und der Energieaufnahme. Das Bild der linken Hand symbolisiert umgekehrt das Ausatmen, die Energieabgabe, das Loslassen und Ausscheiden.

Damit bildet dieses Mudra auch einen vollständigen Kreislauf von Ein- und Ausatmen, von auf- und absteigender Energie. Damit ist uns buchstäblich eine weitere Möglichkeit in die Hände gelegt, wie wir die auf- und absteigende Energie auf einfache und doch wirkungsvolle Weise harmonisieren können. Dieses Mudra unterstützt uns kräftig und vermag uns in vielerlei Hinsicht zu helfen:



- Schenkt in erster Linie Vitalität
- Kräftigt die Unterleibsorgane, die Bauchmuskulatur und die Wirbelsäule
- Sorgt für eine harmonische Verdauung und Ausscheidung
- Stärkt das Nervensystem, Herz und Nieren
- Dehnt Bänder und Muskeln und macht sie geschmeidig

Als Idee → ein Mudraprojekt – ein 8 Wochenprogramm

- Führen Sie in der ersten Woche an den ersten 3 Tagen M 1 während ca. 20 Minuten aus, anschliessend während 3 Tagen M 2 !
- In der zweiten Woche führen Sie täglich während ca. 15 Minuten M 1 und anschliessend ca. 15 Minuten M 2 aus.
- In der 3. und 4. Woche verfahren sie gleich mit M 3 und M 4.
- In Woche 5 pflegen Sie täglich ca. 20 Minuten M 5.
- In Woche 6 pflegen Sie täglich M 6.
- In Woche 7 → M 7
- In Woche 8 → M 8

Wie geht es Ihnen während der 8 Wochen? Was für Erfahrungen dürfen Sie machen?
Wie fühlen Sie sich nach den 8 Wochen? Hat sich etwas verändert und was?

**Haben Sie Freude und Spass mit Mudras!
Seien Sie mutig und probieren kreativ Ideen aus! Mudras sind das
wirkungsvolle Spiel mit den Fingern.**



Herbert Schrepfer,
JSJ-Praktiker

Forum

Frage an andere Praktiker:

Ich habe eine junge Klientin, die seit 2 Jahren in einer psychiatrischen Klinik ist.

Es geht ihr sehr schlecht. (Ich darf hier nicht über ihre Projekte schreiben.)

Sie bat mich, sie wieder zu strömen, was ich sehr gerne täte, auch wenn sie mich nicht bezahlen kann.

Ordnungshalber fragte ich ihre Ansprechperson, die zuständige Psychotherapeutin, an, ob es ok, wäre, wenn ich die Patientin strömen würde. Ich erklärte kurz, was Jin Shin Jyutsu ist und wie es arbeitet.

Die Psychologin fertigte mich kurz ab und erklärte, da ich nicht zum Therapieteam gehöre und es zu aufwändig wäre, mich miteinzubeziehen, solle ich es lassen. Ich könne sie wieder behandeln, wenn sie draussen wäre und ambulant zu mir käme.

Dies scheint aber in absehbarer Zeit nicht der Fall zu sein.

Sie braucht eine Harmonisierung aller Ebenen gerade jetzt nicht erst irgendwann einmal.

Ich fragte, ob ich sie denn nicht als Besucherin einfach halten dürfe, da ich ja nicht therapiere. Doch sie wollte keine Vermischung von Besuch und Therapie.

Die Psychologin wie auch die zuständige Pflegeperson haben noch nicht begriffen, dass ich nicht therapiere und meine Klientin nur liebevoll berühre.

Nun ist es so, dass ich während meiner Besuche beobachtet werde. Das einzige, was ich tun kann, ohne deren Unwillen zu provozieren, ist die Hand meiner Klientin zu halten und somit die 6. Tiefe zu harmonisieren.

Nun meine Frage: Kann man mir wirklich verbieten, Jin Shin Jyutsu anzuwenden?

Können sie mir die Besuche untersagen, obwohl diese der jungen Frau gut tun?

Was könnte ich noch tun, um ihr zu helfen? Sie möchte ja geströmt werden.

Danke für deine Antwort

Jacqueline Kolar,
JSJ-Praktikerin

Wir freuen uns, wenn im Forum ein Dialog entsteht. Antworten senden Sie bitte an kontakt@lebens-oase.ch. Ich werde die Antworten an Jacqueline Kolar weiterleiten.



Wichtig!

Bitte senden Sie Ihre Kursdaten für den nächsten Newsletter bis **30. April 2012** an kontakt@lebens-oase.ch. Der Newsletter A3 ist auf Ende Mai geplant.

Ich freue mich auch auf Beiträge wie Berichte von Kursen, Strömerlebnisse, JSJ-Themen
Im Forum Fragen von allgemeinem Interesse, damit dort ein Dialog zustande kommt.

Kurse, Veranstaltungen

Mi 8. Februar 2012

Öffentlicher Vortrag: Jin Shin Jyutsu . japanisches Heilströmen (keine Anmeldung erforderlich)
St.Gallen, Hotel Dufour (beim Bahnhof) Beginn 19.30 Uhr Referent: H.Schrepfer, JSJ-Praktiker

Sa 18. Februar 2012

Jin Shin Jyutsu Kennenlernkurs: 1 Kurstag 09.00 bis 16.00 Uhr Praxis Lebens-Oase, Abtwil
Kursleitung: H. Schrepfer, Infos und Anmeldung unter www.lebens-oase.ch

3. / 4. März 2012

Selbsthilfekurs: Buch 1 St.Gallen
Kursleitung: Anja Möckli, Assistenz: Iva Herzmann, Infos und Anmeldung iva.herzmann@me.com

14. bis 18. März 2012

5-Tages-Kurs mit Petra Elmendorff: Ilanz GR Dominikanerkloster
Infos und Anmeldung: Hanni Zobrist, 081 936 20 37 oder hannizobrist@bluewin.ch

10. Januar / 20. März / 26. Juni 2012 jeweils 19.00 Uhr

Strömen im Einklang mit den Jahreszeiten: Winter – Frühling – Sommer Kath. Pfarreizentrum, Teufen
Kursleitung: Iva Herzmann, Anmeldung irene.neff@bluewin.ch Tel 071 335 70 95

17. / 18. März 2012

Selbsthilfekurs: Buch 2 Küssnacht am Rigi
Kursleitung: Anja Möckli, Infos unter www.haendedrauf.ch

Fr 23. März 2012 19.30 / Sa 24. März 09.00 – 16.00 Uhr / Fr. 30. März 19.30

Selbsthilfekurs: Buch 1 Praxis Lebens-Oase, Abtwil
Kursleitung: H. Schrepfer. Infos und Anmeldung unter www.lebens-oase.ch

23. März. 13. und 27. April, 11. Mai 2012

Selbsthilfekurs: Finger Zehen Mudras Atelier im Rosengarten Dintikon
Kursleitung: Dora Kühnis, Infos und Anmeldung unter www.atelier-im-rosengarten.ch

13. – 15. April und 21. – 22. April 2012

5 Tage-Kurs: Schulhaus Alvaschein GR Kursleitung Mona Harris
Organisation: Berta Caminada, bcaminada@gmx.ch und Georgina Cadruvi, gcadruvi@bluewin.ch

28. / 29. April 2012

Selbsthilfekurs: Buch 3 Küssnacht am Rigi
Kursleitung: Anja Möckli, Infos unter www.haendedrauf.ch

Mi 2. Mai 2012 19.30 Uhr

Jin Shin Jyutsu – das Spiel mit den Fingern kath. Pavillon Haggen, St. Gallen
Kursleitung: Iva Herzmann, Anmeldung e.brackwehr@bluewin.ch 071 277 42 14

4. / 5. / 6. Mai 2012

Strömen und Wandern in Feldis GR, Strömen der 3.Tiefe
Leitung Anja Möckli, Infos unter www.haendedrauf.ch

So 10. Juni 2012

Intensivströmtag: Von 8 Händen gleichzeitig 1 Std. geströmt zu werden, ist ein intensives Erlebnis.
Die Ströme werden individuell abgestimmt. Lebens-Oase Abtwil
Leitung: H. Schrepfer, Infos und Anmeldung unter www.lebens-oase.ch