



# Jin Shin Jyutsu Schweiz

## NEWSLETTER

Spezial 4

Sei das Licht in dir

9. April 2020

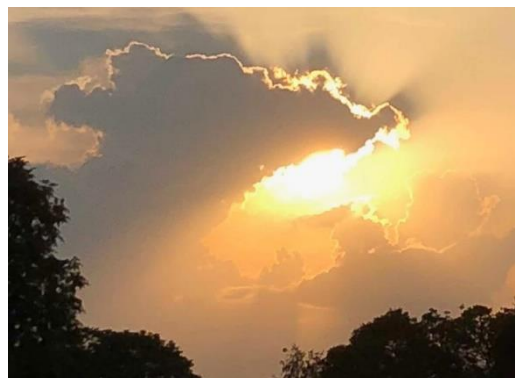


Foto: Esther Matter

### Liebe JSJ Praktikerinnen und Praktiker

### Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Wir haben das Bild vom «bösen» Coronavirus ausgetauscht. Die Sonne scheint auch jetzt für alle Menschen (trotz noch vielen Wolken) und schickt uns viel Licht und Wärme. Es liegt einzig an uns, Licht und Wärme im Herzen zu Liebe werden zu lassen und auszusenden.

Das Coronavirus ist weiterhin präsent und noch immer stecken sich in der Schweiz täglich ca. 1000 Menschen an. Es ist weiterhin wichtig, dass wir unserem Immunsystem aktiv Sorge tragen. Das können wir tun, indem wir viel Licht speichern und aussenden. Wir haben gute Waffen gegen das Virus: viel frische Luft – «think positif» - Abgrenzung – Humor und Lachen.

Es ist schon wichtig, dass wir uns informieren, aber Abgrenzung bedeutet hier keine Rundum-Corona-Berieselung – sich einmal am Tag informieren reicht! Abgrenzen muss man sich auch vom grossen Gejammer über entgangene Gewinne und was alles eine Katastrophe sei. Die Wirtschaft wird nicht abgewürgt! Wo Menschen leben, findet immer Wirtschaft statt. Nur merken immer mehr Menschen nun, dass vieles, was produziert wird, «nice to have» ist, aber für das Zusammenleben, für Glückseligkeit, Liebe und unser Leben nicht wirklich relevant. In der heute globalen Wirtschaft werden wir Menschen lernen müssen, Strukturen, die nicht mehr stimmen zu verändern oder loszulassen und kreativ neu zu schaffen. Dies kann einerseits schmerzhaft sein, andererseits auch eine grosse Chance.

So sah es schon vor über 2000 Jahren ein Mensch namens Jesus. ER brachte viel Licht und Hoffnung in die damalige düstere Welt. Er starb dafür am Kreuz. Symbolisch bedeutete dies das Ende eines Zyklus – und scheinbar hatte das Böse gesiegt. Mit der Auferstehung am Ostersonntag begann ein neuer Zyklus: die Sonne – das Licht – die Hoffnung waren nicht verschwunden. Die Menschen damals

realisierten, dass es ihre Aufgabe war, dieses Licht zu verbreiten. Hoffnung – Aufbruch – Schöpferkraft – eine neue (gerechtere) Welt schaffen - das war die Botschaft! Und die Apostel (u.a. Paulus und Petrus) machten sich auf den Weg, diese Botschaft zu verbreiten – bis ins ferne Rom.

Die Zahl 9 bedeutet Anfang und Ende eines Zyklus. Am 9.4. erscheint unser nächster NL Spezial mit dieser Osterbotschaft für unsere Zeit.

Mit dem Strömtipp legen wir den Fokus nochmals auf die Stärkung des Immunsystems. Wir sind gut beraten die neue (noch isolierte Form) des Zusammenlebens weiterhin zu üben. Hier helfen uns die in jedem Menschen innewohnende



Foto: WG Aarevilla Kunterbunt  
Schöpferkraft und Kreativität weiter - und nicht zuletzt Humor. Diesen zeigt das Bild aus einer WG in Bern zum Thema «home office und Zusammenleben bringt fun!»

Herbert Schrepfer

## Für die Stärkung unseres Immunsystems

Die grosse Umarmung kann als Einstimmung immer jedem Ström Tipp noch vorangestellt werden. Oder wir achten während des Strömens bewusst auf unsere Atmung, im gleichen Sinn wie bei der Grossen Umarmung.



SES 3 für das Immunsystem

Und gleichzeitig mit der anderen Hand Ring aus Daumen und nacheinander Zf – Mf – Rf – Kl F

Die gleiche Sequenz auch auf der anderen Seite



Fotoserie: H. Schrepfer



Für innere Ruhe und Balance in Krisenzeit.

SES hohe 19 am Oberarm und

SES hohe 1 an der Innenseite des  
Oberschenkels

Auch auf der anderen Seite

Zeitbedarf insgesamt ca. 30 Min.

**Wir strömen jeden Abend um 21.00 Uhr**

**Seien Sie kreativ – bleiben Sie in ihrer  
Mitte – bleiben Sie gesund!**

Foto: H. Schrepfer

Kostenfreie Ström-Webinare am 11.4. mit Petra Elmendorff und am 15.4. mit Waltraud Riegger-Krause

Die links dazu: 11.4. <https://event.webinarjam.com/go/live/33/novq8u72c8s0s1>

15.4. <https://event.webinarjam.com/go/live/34/543mph39a7s8sv>

Abmeldung vom NL unter: [kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch) oder [info@inshinjyutsu.ch](mailto:info@inshinjyutsu.ch)

**Idee und Auftrag** Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen  
**Beiträge vom Team Spurgruppe** – Ruth, Anja, Esther, Herbert

**Redaktion** Herbert Schrepfer  
**Layout, Versand** Herbert Schrepfer

Der nächste Newsletter Spezial erscheint voraussichtlich am Donnerstag, 9.4.