

Deine Gesundheit liegt in deiner Hand

Jin Shin Jyutsu



Jin Shin Jyutsu – alltagsnah angewendet

Freude und Spass mit Mudras – das wirkungsvolle Spiel
mit den Fingern

Im Einklang mit den 5 Elementen, Erde, Wasser Feuer,
Luft und Äther

In Harmonie und Rhythmus mit den Jahreszeiten
und den Tageszeiten leben

Herbert Schrepfer, Jin Shin Jyutsu-Praktiker
Band 8



Jin ShinJutsu

Thema Mudras und Finger strömen

Freude und Spass mit Mudras – das wirkungsvolle
Spiel mit den Fingern

Mudras sind ein wunderbarer Weg, sich selbst mehr Achtung und Aufmerksamkeit zu schenken. Mudras verlangen keinen grossen Aufwand und keine schwierigen Gymnastikübungen. Mudras wirken auf vielfältige und geheimnisvolle Art. Sie beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Haben Sie einfach Spass mit den Fingern. Mudras, Fingerpositionen können täglich zu jeder Zeit beliebig lange angewendet werden. Gelegenheiten gibt es viele. Vor dem Fernseher, beim Spazieren, im Zug, ganz bewusst zur persönlichen Lieblingsmusik, usw.

Jin Shin Jyutsu ist eine kreative Kunst.

Wasser



Feuer



Erde



Luft



Aether