



www.jsj.at im neuen Look!

von Ulrika Krexner

Der Verein Jin Shin Jyutsu Österreich arbeitet mit all seinen Mitgliedern und Organisatoren in vielen Bereich so engagiert und professionell, dass es nur eine Frage der Zeit war, auch die Homepage inhaltlich und optisch zu aktualisieren und optimieren. In vielen Gesprächsrunden mit der Vereinsleitung, Organisatoren und Mitgliedern wurden schließlich in einer Skype-Konferenz die wesentlichsten Punkte und Anforderungen an die neue Homepage zusammengefasst. Wichtig erschienen u. a. folgende Punkte:

- übersichtlich
- informativ
- optisch ansprechend
- Termine schnell auffindbar
- den Vereinsauftritt unterstreichend

Mit diesen Gedanken und Anforderungen ging es ans Entwerfen – wie sieht so eine neue Homepage aus? In der Entwurfsphase entstehen so knapp 20 Entwürfe, die immer wieder überdacht, korrigiert und schließlich wieder verworfen werden, bis einige wenige Vorschläge immer konkreter werden und am Ende „der“ Vorschlag in die Umsetzung geht. Die größte Herausforderung dabei waren sicherlich die notwendigen neuen Bilder . Welche Einstellungen benötigen wir, welche Deko ist erforderlich – wen fotografieren wir? Das nach diesen Überlegungen fixierte Fotoshooting forderte uns alle sehr, machte aber auch mindestens genauso viel Spaß! Monika Löffelberger als Fotografin forderte von sich und uns Mitwirkenden absolute Höchstleistungen, die sich aber allemal bezahlt machten. Manuela, als Best Girl“ am Set, wurde ihrer Aufgabe mehr als gerecht. Wir wurden rundherum verwöhnt und jeder noch so unmöglich klingende Vorschlag – wie: Andere Vorhänge im Raum in einem matten Olivgrün wären viel besser - fand eine optimale Lösung.



Die neu gestaltete Homepage von Jin Shin Jyutsu Österreich ist online



Beim Fotoshooting hatten wir immer wieder alle Hände voll zu tun

Liebe Jin Shin Jyutsu – Freunde!

Hast du Lust, unter die Newsletter- Autoren zu gehen? Ich freu mich schon jetzt auf viele Berichte für den nächsten Newsletter!

Zuschriften *bitte bis spätestens 5. September!*

An: hedi.zengerle@jsj.at - DANKE!

Ich wünsche Euch allen einen wunderschönen Sommer, Sonne und erholsame Ferien- bzw. Urlaubstage.



linker Bereich für Termine, Praktiker und SH-Lehrer

Der vierteljährlich erscheinende Newsletter steht ebenso rechts zum Download bereit und das Archiv lädt zum Durchblättern der letzten Ausgaben ein!

Doch ist dies alles doch nur wieder eine Momentaufnahme! Wir tüfteln schon wieder weiter an Neuigkeiten für alle Jin Shin Jyutsu-Interessierten. So entsteht in Kürze ein Presse- und PR-Bereich unter Downloads und eine Bildergalerie. Ihr habt einen interessanten JSJ- Bericht aus der Zeitung noch? Dann bitte mailt ihn mir doch mit Datum- und Zeitungsangabe an: ulrika.krexner@jsj.at - Danke!

Aber nun genießt die neue Webseite, taucht in den Sommer und ich freue mich, wenn Euch unsere Webseite motiviert, gleich mal wieder einen interessanten Kurs zu buchen! ☘

Danach ging es mit viel Motivation ans Texten und Strukturieren der Webseite. Die klare Navigation zeigt die wesentlichsten Elemente von Jin Shin Jyutsu. Der linke Bereich der Homepage gehört den Terminen, Praktikern und SH-Lehrern. Wollt ihr Daten aktualisieren – dann geht es mit den Login-Daten rein in den internen Bereich – rasch und einfach können die persönlichen Daten bzw. Termine aktualisiert werden.

Der rechte Bereich gehört den NEWS und freut sich auf aktuelle Beiträge aus der ganzen Welt. Du hast Neues aus dem Jin Shin Jyutsu-Bereich? Dann bitte ein mail an: news@jsj.at.



rechter Bereich für News, NL-Archiv & Bücher

JIN SHIN JYUTSU UND DIE KRAFT DER UNBERÜHRTEN NATUR

Freitag, 30.08.13, 14:00 bis Sonntag, 01.09.13, ca. 18:00 Uhr!

Ein Wanderworkshop in genussvoller Berggruhelage der Ennstaler Alpen, auf 1308m – mit viel Zeit und Raum zum Erholen, Strömen und Naturspüren!

„Wanderziel“: innere und äußere Kraftplätze entdecken, Weisheiten über Natur- und Lebenszyklen erfahren, Zeichen in der Landschaft lesen lernen, Geomantie, JSJ (kennen)lernen und gegenseitig strömen ... Natur(kraft) und sich selbst gut spüren.

Leitung: Isabella Habsburg & Michaela Schara
Zünftig versorgt von den naturverbundenen Hüttenwirten am idyllischen Rohrauerhaus.

Oberösterreich, (oberhalb von) Spital am Pyhrn, Rohrauerhaus
Information: isabella.habsburg@jsj.at / 0676-9428272
Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen.



Das Rohrauerhaus auf 1308m Höhe oberhalb von Spital am Pyhrn, OÖ



Florentina mit Fraule Isabella „im“ Magenstrom © Martin Brennessel



Kinder lieben Kartoffelchips © WiseGEEK

Strömerlebnis

von Regina B. aus Leobersdorf

Vor einigen Wochen verschluckte sich meine achtjährige Tochter Anna an einem Kartoffelchip. Gleich darauf trank sie einen Schluck Wasser, was jedoch nicht half. Mir fiel die Geschichte von Mary ein und ich hielt ihr beide 1-en. Nur wenige Augenblicke später konnte sie wieder frei atmen. Sie war so begeistert, dass sie es gleich ihrem Papa berichtete. Vielleicht hätte es sich auch so gelöst – wer weiß – aber diese Erfahrung zu machen und es begeistert in die Welt zu tragen, das finde ich einfach wunderbar! ✨

Atmen in Harmonie - I. Vereinstag in Laufen ...

von Monika Fiechter-Alber

Es war das erste Mal, dass ein solcher Tag stattfand: ein Tag der offenen Tür des Vereins JSJ Österreich. Susa Hagen und Ulrika Krexner hatte nach Laufen geladen ins wunderschöne Hotel Kapuzinerhof. Eingeladen waren alle, die sich für JSJ interessieren: alte Hasen und Neueinsteiger, Interessierte und Neugierige. Und so war es eine Freude, dass Jill Pasquinel-li, die gerade in Österreich war, auch am Tag teilnahm.

Mit viel Sorgfalt und Liebe hatten Susa und Uli den Tag vorbereitet und gestaltet: Susa führte unter dem Aspekt des Atmens in die Kunst des JSJ ein, ihre Worte berührten und machten spürbar, welche Tiefe und Lebensweisheit in dieser Kunst verborgen sind. Strömrunden mit einfachen Griffen, die die Ein- und Ausatmung unterstützen, haben uns alle wieder spüren lassen, welche Kraft in Bewusstsein und Händen steckt. Uli gab uns einen Einblick in die neue Homepage des Vereins, die mit einem neuen Design erfreut und ein einfacheres Handling ermöglicht. Unter der bekannten Internet-Adresse: www.jsj.at wird sie demnächst sichtbar sein. Und zwischendurch durften wir uns immer wieder erfrischen und stärken am Buffet mit Kräutern und Speisen, Säften und Tees, die wärmen und kühlen und so auch die Ein- und Ausatmung unterstützen.

Am Nachmittag referierte Frau Elisabeth Kalchschmid über physiologische Grundlagen der Atmung. Anschaulich und mit viel Praxisrelevanz erklärte sie uns worauf es bei der richtigen Atmung ankommt. Den Abschluss bildete eine Einheit mit dem Lachtrainer Johannes Schüchner.

Es war ein wunderbarer Tag, der es ermöglichte, Bekannte zu treffen und neue Menschen kennenzulernen, gemeinsam die Kunst des Jin Shin Jyutsu zu erfahren und zu teilen. Und für alle, die neugierig geworden sind...es wäre sehr schön, euch beim nächsten Treffen zu sehen! ✨

KURS – TERMINE – www.jsj.at

Hier findest Du Termine für Selbsthilfekurse und Möglichkeiten zur Fortbildung im ganzen Bundesgebiet. Vereinsmitglieder, die als OrganisatorInnen, PraktikerInnen und Selbsthilfe-LehrerInnen tätig sind, werden ebenfalls angeführt.

Schau doch mal rein!



Kollektives „Daumen halten“ der Stewardessen am Bahnhof von Shanghai

Organisatoren- und Lehrertreffen in Freiburg

von Susa Hagen

Von 14. bis 16. Juni fand das jährliche „Orga- Treffen“ mit David Burmeister in Freiburg statt. Petra Elmendorff war dieses Jahr die Gastgeberin und von den Lehrern waren Waltraud Waltraud Riegger Krause, Matthias Roth, Birgitta Meinhardt, Mona Harris, Ian Harris, Nathalie Max, Susan Schwartz, Anita Willoughby, Carlyse Smyth und Wayne Hackett für dieses Wochenende anwesend. Im Wesentlichen geht es um den Austausch untereinander, die Kurskoordination und um gemeinsame Anliegen umzusetzen. Über 50 Personen sind im Raum, die Konferenz findet in deutscher und englischer Sprache statt, für die Gruppe aus Spanien wird extra übersetzt. David Burmeister, der wie schon die Jahre davor extra aus den USA angereist ist, begrüßt den Neuzugang im Lehrer-Team: Maria Jesus Arias Cabezudo aus Spanien. Maria Jesus be-



Waltraud Riegger-Krause, Anita Willoughby & Gastgeberin Petra Elmendorff



Brigitte Purner, Maria Jesus Arias Cabezudo & Susa Hagen im Gespräch über einen neuen Kurs

treibt eine Arztpraxis in Madrid und wird in Zukunft 5-Tageskurse und Themenkurse abhalten. David berichtet weiters, dass Sadaki Kato, der Sohn von Haruki Kato, eine wesentliche Rolle in der Weiterführung der Arbeit seines Vaters gespielt hat und bald, so hoffen wir sehr, Kurse für Jin Shin Jyutsu-Inc. durchführen wird.

Anlässlich der 100 Jahre Jin Shin Jyutsu - Feier, die vom 3. bis 7. Oktober 2012 in Bonn stattgefunden hat, stellte uns Christine Eschenbach eine kleine Sonderausgabe des Main Central vor, die dann auch über unseren Verein zu beziehen sein wird. Nochmals für alle, die als Praktiker Selbsthilfe unterrichten : Um Selbsthilfekurse zu unterrichten und als autorisierter Selbsthilfelehrer auf der offiziellen Homepage aufzuschei-

nen, wird von Scottsdale das LTA-Programm (Living the Art) als Anforderung ausgesprochen. Des weiteren ging es um Erfahrungsberichte über das letztes Jahr eingeführte Mentorenprogramm, um die neuen Studenten aus der Region zu unterstützen. Mehr dazu im nächsten Newsletter. Von Jin Shin Jyutsu -Österreich waren Brigitte Purner, Isabella Habsburg, Ulrika Krexner und Susa Hagen bei diesem Meeting vertreten. ☞

<<< 3tägiges Mentorenprogramm mit Cynthia Broshi vom 28. 2. - 2. 3. 2014 in Innsbruck >>>

vertiefendes Studium in einer kleinen Gruppe begeisterter TeilnehmerInnen

Dieser 3tägige Kurs ist eine einzigartige Gelegenheit für ein vertiefendes Lernen in einer kleinen Gruppe begeisterter Jin Shin Jyutsu Schüler/Praktiker. Die Voraussetzung für die Teilnahme ist ein 5jähriges durchgehendes Lernen und Praktizieren; die Gruppe besteht maximal aus 9 TeilnehmerInnen.

Jede(r) wird täglich geströmt und einmal Körperlesen-Modell sein. Jede Praxisrunde wird begleitet mit Übungen aus dem Schatz, den Cynthia während ihrer 12 Jahre des Unterrichts der Textbücher entwickelt hat. Diese Übungen sind so gestaltet, dass sie helfen, das was wir in den Pulsen, im Körper oder intuitiv hören, sehen oder fühlen, zu erforschen und zu erweitern. Mit experimenteller und konzentrierter Praxis des Pulsehörens und Körperlesens schmelzen Barrieren zu Bewusstsein und Verständnis.

Cynthia bittet Dich, Fragen und Wünsche zu formulieren, sowohl vor als auch während des Wochenendes. Deine Neugier und Deine Leidenschaft werden die Türen (Themen) aufbrechen, durch die wir die Ganzheit des JSJ betreten. (Ein Thema, das Cynthia gerade studiert und begierig ist mit einzubeziehen, ist „Richtung“).

- ☞ Voraussetzung: mindestens fünf 5-Tage-Kurse oder vier 5-Tagekurse und Now Know Myself Kurs
- ☞ Gebühr: 600 Euro
- ☞ Anzahlung: 100 Euro (werden nur bis 30 Tage vor Kursbeginn zurückgezahlt)

Ich verlass mich auf mein Bauchgefühl ...

von Brigitte Gadermaier

Vor etlichen Jahren hat irgendetwas in mir plötzlich „klick“ gemacht und mir wurde klar, dass unser Leben hier (nur) so eine Art Übergangsstadium ist; dass wir auf irgendeine Art und Weise (in irgendeiner Form?) gewesen sind, jetzt auf der Erde „weilen“, um dann nach einem weiteren „Übergang“ wieder (in einer anderen Form?) auf andere Art und Weise weiter zu sein, zu leben, zu existieren,

Als ich dann vor fast fünf Jahren große Probleme (Und ja, es waren Probleme – zum Projekt wurde das erst, als ich beschloss, daran zu arbeiten!) mit der Atmung hatte, borgte mir eine Freundin das große Buch von Waltraud Riegger-Krause. Etwas skeptisch begann ich mit den 36 Atemzügen, die ich gar nicht schaffte, weil ich immer wieder nach Atem

ringen musste. Da man sie aber auch in Etappen „abarbeiten“ kann, habe ich schon nach einigen Wochen bemerkt, dass die Anfälle immer kürzer und auch die Abstände zwischen den „Anfällen“ immer größer wurden.

Da ich ein wissensdurstiger (neugieriger) Mensch bin, habe

ich natürlich das ganze Buch gelesen, studiert, und war gar nicht überrascht, verwirrt oder so, sondern habe in den Tiefen das gefunden, was ich mir schon viele Jahre zuvor irgendwie gedacht hatte.

Dann habe ich fleißig „Hand an mich selber gelegt“, mit Freundinnen geströmt und in Johannes Selbsthilfegruppe Erfahrungen gesammelt.

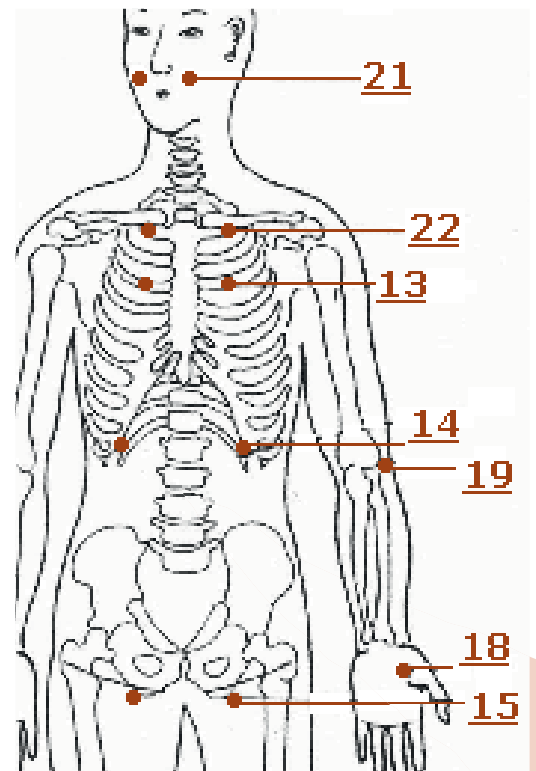
Vor kurzem hatte ich dann das Glück, endlich an einem 5-Tage-Kurs teilnehmen zu dürfen. Matthias Roth kannte ich schon von einem Selbsthilfekurs aus Mödling, wo er uns die Bedeutung der Schlösser 13, 14, und 15 näher brachte. (Ich habe diese SES seither sehr oft, im letzten Jahr fast täglich geströmt).

Entgegen aller Warnungen hat mich im Kurs gar nichts verwirrt, im Gegenteil, ich habe mich sofort zu Hause gefühlt. Es war als wäre ich endlich (wieder?) dort angekommen, wo ich immer schon gewesen bin. Ist das das Wissen, an dem wir andocken, das verschüttet in uns liegt?

Als ich dann von Matthias auf die Liege gebeten wurde, hat mich während der „Demonstration“, wie er es nennt, kurz ein bisschen der alte Horror eingeholt: ich mache eine „Reise“ zurück bis in die früheste Kindheit und gerade als ich überlegte, ob ich Panik geraten sollte, hat Matthias mich gefragt, wie es mir denn so gehe. Das, was ich im Laufe meiner Jahre mit JSJ gelernt hatte, hat mir auch da geholfen. Ich hatte die Gewissheit, dass Matthias (JSJ) mir helfen würde, da heraus zu kommen – was dann ja auch geschah.

Während des Kurses, vor allem während des Strömens und Geströmt Werdens, machte ich immer wieder die Erfahrung, dass ich mich auf mein „Bauchgefühl“ verlassen kann, und fühle mich nun bestärkt darin, dass ich mich öfter daran orientieren sollte und nicht an dem, was andere sagen oder, was der Verstand „gebietet“.

Alles in allem bin ich aus einem Menschen, der vor lauter Bemühen keine Luft mehr bekam, immer wieder in Panik geriet, (wieder?) zu einer Person geworden, die (wieder?) (beinahe) fest mit beiden Füßen auf dem Boden steht und ihr Leben selbst „in die Hand nehmen“ kann.



Die SES 13, 14 und 15 - Text 1, S. 14



SES 13 © W. Riegger-Krause: JSJ S.106

Ich danke allen, die dazu beigetragen haben ☺.

Alltag als Ström-Mama ...

von Hedi Zengerle

Kürzlich meinte, meine Tochter: „Also ihr JSJ Leute seid ganz schön fix. Jetzt gibt es sogar schon Waltrauds Strömbuch als e-book für meinen Kindle. Das finde ich prima.“

... da soll noch jemand sagen, die Jugend von heute schaut sich nur „Schrott“ an ;)

Unsere Jüngste verkündete mir, dass ich von ihrer Klasse auserkoren worden sei, bei der Abschlussfeier eine Rede zu halten. „Aber nicht zu lang“ war die Auflage. Da ich diese Aufgabe noch nie hatte, erkundigte ich mich, was denn so üblich sei. Bald merkte ich, ne, ich möchte den Mädels was sagen bzw. mitgeben, dass hängenbleibt. Und schnell war ich bei der Bedeutung der Finger gelandet. Die von Mary gegebenen Einstellungen waren meine Richtlinie und daraus entstand „high five im Strömer-Jargon“:

HIGH FIVE

High five ist eine besonders in den Vereinigten Staaten verbreitete Geste des Feierns, bei der zwei Personen jeweils eine Hand heben, um sie in die erhobene Hand des Gegenübers zu schlagen. Sie dient normalerweise dem Ausdruck gemeinsamer Zufriedenheit über einen Erfolg oder dazu, jemandem zu gratulieren. „High“ bedeutet dabei die in die Luft erhobenen Arme, und die Finger jeder Hand bilden die „five“. Die Initiative zu dieser Geste geht typischerweise vom Gratulierenden aus.

(Quelle: Wikipedia, 01.06.2013)

Auf Einladung der Maturantinnen werde ich als Mutter etwas sagen. Kurz und bündig - ich gratuliere jeder von euch mit High five!

Fünf Finger – Fünf Wünsche:

- Hab Vertrauen in deine Fähigkeiten und sei dir bewusst, du bist einzigartig und einmalig.
- Hab Mut aufzuzeigen und stell dich Herausforderungen.
- Finde neue Wege und erweitere deinen Horizont.
- Finde Möglichkeiten dich in Gemeinschaften einzugliedern.
- Hab Freude an allem was du tust und sei mit ganzem Herzen dabei.

Viele Menschen haben dich bis heute geprägt und begleitet. Jeder Abschied ist ein Anfang und deine Reise geht weiter. In diesem Sinne – high five – ich glaub an Dich! ✨

Hände ...

ein Gedicht von Regina Brensberger

Ich reich dir meine Hände
nicht nur um zu geben dir die Hand
ich reich dir meine Hände
du bleibst auch im Gewand
ich reich dir meine Hände
du legst dich einfach hin
ich reich dir meine Hände
dir damit zu helfen, habe ich im Sinn
ich reich dir meine Hände
du kannst die Augen schließen
ich reich dir meine Hände
ich bring den Strom zum Fließen
ich reich dir meine Hände
ich bring dir Harmonie
zu deinem höchsten Wohle –
das vergess ich nie!

Wenn es dir hat geholfen,
dann trag es weit hinaus,
du kannst dir selbst mit deinen Händen
helfen, probier es einfach aus!

Du kannst dir selber helfen,
es liegt in deiner Hand,
ganz gleich an welchem Ort,
ganz gleich in welchem Land.

JIN SHIN JYUTSU UND WANDERN

So 25.8.13 bis Mi 28.8.2013

Drei Tage strömen und wandern – auftanken für Leib und Seele. Wir werden 3 Tage in wunderschöner Umgebung in einem Haus mit großem Garten oberhalb von Innsbruck (Hungerburg) wohnen, uns dort zwei mal täglich gegenseitig strömen und wandern, lesen, entspannen, ... wir harmonisieren unsere Lebensenergie auf allen Ebenen ... Voraussetzung: mindestens ein 5-Tage Kurs
3 Tage Halbpension: 100€ alles inbegriffen

Rückmeldung und/oder fixe Anmeldung
bei Monika Fiechter-Alber
E-Mail: fiechter-alber@tirol.com
Tel: 0043/650/4923651

ANKÜNDIGUNGEN

In den nächsten Wochen finden einige Kurse in Österreich statt, bei denen wieder über interessante Themen gesprochen wird.

WIEN

16. – 20. Oktober 2013 in Wien
Know Now Myself - Kurs
mit Susan Schwartz, Petra Elmendorff
und Anita Willoughby

Voraussetzung:
mindestens drei vollständige
5-Tage-Kurse

Informationen

Eva Hackl, Tel. 01/4858511 oder
0664/4270640, email: eva.hackl@jsj.at
Johanna Urmoneit, Tel. 0676/302 52 70,
email: johanna.urmoneit@jsj.at



SALZBURG

31. August. – 2. September 2013
Themenkurs in Laufen/Oberndorf
mit Michael Wenninger
Awareness - Achtsamkeit/Gewahrsein
Englisch mit deutscher Übersetzung

Informationen

Susa Hagen, Tel. 0664/444 61 07,
email: susa.hagen@jsj.at
Ulrika Krexner, Tel. 0664/282 80 06,
email: ulrika.krexner@jsj.at



WIEN

Die 8. Energetikerstadt 2013 in Wien
6. bis 8. September in der Metastadt im 22.
Wr. Bezirk, Dr. Otto Neurath Gasse 3
Anmeldungen zum Mitmachen: Hulda Malai
+436645646111, office@hulda-malai.at

Änderung KONTAKTDATEN in KÄRNTEN

Die Organisatorinnen Rosemarie Wiltschnig und Margarethe Mitzner legen ihre Funktion als Organisatorinnen in Kärnten mit Ende Juni dieses Jahres zurück. Wir danken unseren beiden langjährigen Begleiterinnen in Kärnten von ganzem Herzen für ihre langjährige Unterstützung als Organisatorinnen im Verein. Rosemarie ist nach Salzburg übersiedelt - Herzlich Willkommen!

... und danke Margarethe, dass du weiterhin für Anfragen/Informationen in und rund um Kärnten zur Verfügung stehst, bis die neue Organisation in diesem wunderschönen Bundesland geklärt ist.

TIROL

5. – 9. Oktober 2013
5-Tage-Kurs in Innsbruck
mit Jill Marie Pasquinelli
Englisch mit deutscher
Übersetzung von Brigitte Purner

Informationen

Barbara Unterberger, Tel. 0664/54 33 037
email: barbara.unterberger@jsj.at
Brigitte Purner, Tel. 0699/108 09 390
email: brigitte.purner@jsj.at



Für den Inhalt verantwortlich

Jin Shin Jyutsu Österreich, Verein zur Bewahrung, Verbreitung und Ausübung der Kunst des Jin Shin Jyutsu

Vereinsleitung Susa Hagen

5110 Oberndorf/Sbg. susa.hagen@jsj.at

Beiträge von

Monika Fiechter-Alber, Regina Brensberger,
Brigitte Gadermeier, Isabella Habsburg,
Susa Hagen, Ulrika Krexner und Hedi
Zengerle

Gestaltung Ulrika Krexner

ZVR-Nr. 876777379

