



Jin Shin Jyutsu

JIN SHIN JYUTSU

Edition 49 / Feber 2023 www.jsj.at Herausgeber: Verein Jin Shin Jyutsu Österreich

Aus dem Inhalt

Austria Is Calling	2
<i>Jin-Shin-Jyutsu-Selbsthilfe im Setagaya-Park in Wien</i>	3
JSJ bis zum letzten Atemzug	5
<i>Wir beeinflussen den Gang der Welt. Petra Elmendorffs Kurs über Jin Shin Jyutsu und die Quantenphilosophie</i>	6
Energiekraftwerk Mensch. Themenkurs mit Martina Six	8
<i>Die 5-Tage-Kurs-Lehrerin Majella Delaney erstmals in Österreich</i>	10
Jin Shin Jyutsu und Burn-out	10

<i>Ein Schmankerl für Mitglieder.</i>	
<i>Vereinstag in Schwaz in Tirol</i>	11
Körper berühren. Ein komplexes Geschehen. Zwei Referate von Doris Grellmann und Isabella Habsburg	13
<i>Ein eindruckliches Strömerlebnis</i>	
<i>Jin Shin Jyutsu Studieren und gegenseitiges Strömen – Tiroler Oberland</i>	16
Jin shin Jyutsu vertont	17
<i>Vorschau</i>	18

Weisheit erkennt immer »Ganzheit«, »Einheit«, während Unwissenheit auf einen Teil oder Teile schaut, sich spezialisiert.

(Mary Burmeister, Drittes Buch, S. 40)




Austria Is Calling

Von Monika Fiechter-Alber

Am Anfang stand ein Angebot von Jed Schwartz: aufgrund ausgefallener Kurse bot er im Mai 2022 online eine Fragestunde für angemeldete Kursteilnehmer und Vereinsmitglieder an. Die Begegnung war für alle inspirierend und das gemeinsame Lernen war wunderbar: Viele begeisterte Rückmeldungen erreichten uns, und da war auch schon die Frage: Können wir so etwas nicht öfter machen? Die Frage klang nach und nistete sich ein, wuchs, wurde konkreter und nahm Form an: »Austria Is Calling« heißt dieses neue Projekt der österreichischen Jin-Shin-Jyutsu-Community. Einmal im Monat – immer am 10. – treffen wir uns online für eineinhalb Stunden mit einer autorisierten Lehrperson der JSJ-Faculty, wir stellen unsere Fragen, gehen in den Austausch und bekommen Antworten – Antworten, die in die Tiefe gehen, die in die Weite führen und die uns wieder erinnern an die Physio-Philosophie, an das große Bild und die vielen Facetten dieser wunderbaren Kunst... Es tut gut und ist uns ein wunderbares Geschenk, auf diesem Weg unser Wissen zu vertiefen und im Lernen voranzuschreiten. Carlyse Smyth, Jed Schwartz und Cynthia Broshi waren bereits bei uns, im Februar war Matthias Roth dran und viele andere werden folgen. Die

Treffen werden aufgezeichnet und stehen für ein weiteres Monat zur Verfügung zum Nach-Schauen und Studieren.

Dieses Angebot von JSJ-Österreich ist kostenfrei für alle Mitglieder unseres Vereins.

Neugierig geworden? Auf unserer Homepage findest du das jeweils nächste Angebot, du kannst dich online registrieren und an den monatlichen Calls teilnehmen bzw. sie nach-schauen. 



- Mitglieder-Anmeldung jeden Monat aufs Neue.
- Rubrik »AUSTRIA IS CALLING« auswählen und »Anmeldung« anklicken.
- Fragen bis spätestens 26. des Vormonats einreichen.
- Am 10. des Monats wieder anmelden als Mitglied und Zoom-Link anklicken.
- Aufzeichnung steht max. 6 Wochen zur Verfügung.
Video nur für angemeldete Teilnehmende abrufbar.

Rückmeldungen von TeilnehmerInnen

Ich kannte Carlyse nicht und finde es ganz fein, dass wir auf diese Weise über den deutschsprachigen Tellerrand schauen können und genießen dürfen. Sie ist eine ganz wundervolle Frau und hat so behutsam und angenehm erklärt. Großartig. Ich bin sehr dankbar für diese Zeit gestern. Es war wunderbar, berührend, grandios!

*

Danke für die tolle Organisation des wieder sehr interessanten Abends mit Cynthia Broshi. Es war wieder vieles für mich dabei.

*

Ich werde mir aber die Veranstaltung natürlich im Nachhinein gönnen, da man jedes Mal viel lernen kann! Ich finde die Idee großartig – vielen Dank für euer Engagement!

*

Das Beste an diesem Frage-Antwort-Spiel ist für mich zu sehen, wie unterschiedlich die Lehrer an Fragestellungen herangehen. Man kann sehen und lernen, wie sie denken, wie unterschiedlich sie ihre und unsere Kunst interpretieren. Das schenkt auch mir Freiheit beim Denken...

Ein paar Jahre sind jetzt vergangen, aber ich denke immer an meine JSJ-Praxisgruppen-Beginnzeit zurück: 16 Teilnehmer strömten erwartungsvoll im Frühjahr 2019 ins japanische Teehaus inmitten des wunderschönen Setagaya-Parks, einem japanischer Garten in Wien-Döbling. Gleich beim Eingang befindet sich dieses Teehaus, ein Geschenk der Stadt Tokio an den 19. Wiener Gemeindebezirk. Normalerweise werden dort nur ab und zu japanische Teezeremonien abgehalten und in der Vergangenheit gab es QiGong-Stunden, sonst steht das kleine Häuschen leer.

Es ist wirklich eine kleine Oase inmitten von Wien:

Vor dem Teehaus befindet sich ein kleiner Seerosenteich mit Wasserfall, und viele japanische Skulpturen und Pflanzen, eine Steinpagode, Holzbrücken und ein kleiner Pavillon runden die Parklandschaft ab. In dem Teich gibt es Fische, Enten und Wasserschildkröten zu beobachten.

Normalerweise herrscht dort Ruhe. Doch beim ersten

Jin-Shin-Jyutsu-Selbsthilfe im Setagaya-Park

Einen Anfang zu machen, war der erste Schritt. Dann waren Herausforderungen zu meistern, mit denen niemand gerechnet hatte. Am Ende war alles gut. Und nun beginnt der zweite Durchgang.

Von Iris Pichler

Termin konnte ich es kaum glauben, als ich die Tür zum Teehaus aufschloss für meine Jin-Shin-Jyutsu-Praxisgruppe: ein ohrenbetäubender Lärm, ein lautes Brummen kam mir entgegen. Die Wasserpumpe für den Teich war defekt und kein Techniker an dem Tag aufzutreiben. Aber für eine Absage war es zu spät. Und das Wetter ließ es auch nicht zu, draußen auf den Parkbänken zu sitzen und sich zu strömen, es gab auch zu viel Wind.

Also baute ich den Lärm in die anfängliche Meditation ein – wir gaben uns selbst eine liebevolle Umarmung und ließen die Geräusche abfließen. Mit der Zeit hörte man wirklich kaum mehr etwas und niemand verließ den Raum, alle blieben und lauschten gespannt meiner Einführung in Jin Shin Jyutsu. Wir stärkten an dem Abend unsere Blasenfunktionsenergie, passender ging es kaum.

Reinigung, Stärkung von Nacken und Rücken standen im Vorder-



grund. Wir kamen mithilfe des linken und rechten Blasenstromes wieder in Fluss. Zum Schluss hielten wir noch die Langversion der Finger (Daumen-Zeigefinger-

Fortsetzung auf Seite 4

kleiner Finger) zur Unterstützung von Niere & Blase und kümmerten uns somit um die Einstellung Angst.

Beim zweiten Termin war dann die Pumpe wieder repariert, jedoch es

herrschte trotz Mai-Termin eisige Kälte – und das Teehaus ist weder beheizt, noch hat es Strom oder Wasser. Auch hier hielten alle Teilnehmer durch. Ich stellte die Betreuer-Ströme vor und lud

ein, Sicherheitsenergieschlösser 11/25 und 11/15 zu halten sowie die Kurzversion für Lunge & Dickdarm – den Ringfinger. **Am 3. Termin die nächste Herausforderung: Der Schlüssel zum**

Teehaus lag versperrt im Büro im Stadtgartenamt und der zuständige Leiter war auf Urlaub. Schließlich

Fortsetzung auf Seite 5



schaffte ich es doch, an den Schlüssel zu kommen und dann abends im Teehaus zum gemeinsamen Strömen zur Stärkung der Milzfunktionsenergie einzuladen. Es gab bekannte Gesichter, aber auch viele neue. Andächtig wurde der linke und rechte Milzstrom geströmt und dann auch die Langversion der Finger gehalten für die Einstellung Sorge/Grübeln (Daumen-Mittelfinger-kleiner Finger).

Beim 4. Termin ging dann alles glatt, bis auf das neuerliche Brummen der Ersatz-Wasserpumpe. Einige Teilnehmer störte das Geräusch, aber die meisten konnten sich dann daran gewöhnen. An dem Tag stand der Hauptzentralstrom auf dem Programm in Verbindung mit dem Milzstrom. Das Feedback der Teilnehmer war wieder sehr gut: sie konnten sich entspannen, waren gelöst, fühlten sich energiegeleddener, aber nicht aufgeputzt, sondern ausgeglichen. Besonders der erste und der letzte Schritt fanden Anklang. Nach Abschluss waren sie wach und präsent. Zum vorletzten Termin war es wieder nicht ganz einfach, überhaupt an den Schlüssel zum Teehaus zu gelangen, und die Ersatz-Wasserpumpe für den Teich brummte auch noch. Diesmal praktizierten wir gemeinsam den Nierenstrom und konnten gleich wieder alle Geräusche und

auch alle Emotionen abfließen lassen. Das anschließende Fingerhalten mit der Langversion für die Einstellung Angst kam besonders gut an. Die Teilnehmer fühlten eine gute Entspannung bei sehr ausgeglichener Stimmung. Sie konnten zur Ruhe kommen trotz der Geräusche im Raum und nahmen eine meditative, liebevolle, friedliche Atmosphäre voller Dankbarkeit und Wärme wahr.

Um die Praxisgruppe im Teehaus abzuschließen, praktizierten wir am letzten Termin an uns selbst den linken und rechten Magenstrom zur Harmonisierung der Verdauung von Nahrung und auch den Eindrücken des Lebens. Sogar ein Hund war mit von der Partie und ließ sich von der meditativen friedvollen Stimmung anstecken. Schließlich hielten wir noch unsere Daumen auf beiden Seiten.

Das gemeinsame Strömen im japanischen Teehaus war ein voller Erfolg: Besonders der Hauptzentralstrom und der Strom für die Blasenfunktionsenergie kamen gut an sowie das Fingerhalten. Die Teilnehmer probierten auch das Strömen daheim aus und spürten die wohltuende erdende Wirkung sowie mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag.

Ich bin wirklich froh und dankbar für diese Erfahrung und die gemeinsame Zeit mit immer neuen Jin-Shin-Jyutsu-Interessenten. Ich hoffe auf eine Fortsetzung im Jahr 2023! Geplant ist der Start der Praxisgrup-

pe am 26. April um 18 Uhr. Wer Interesse hat, gegen freie Spende mitzumachen, meldet sich unter info@isybalance.at. Ein Mal im Monat gemeinsames Strömen im Setagaya-Park bis Anfang September! ❀

JSJ bis zum letzten Atemzug

Von Irene Albrecht

Nach jahrelangem Besuch (seit 2003) einer Klientin, die ich aufgrund ihrer vererbten Krankheitsgeschichte (Spasmus etc.) jede Woche zum Strömen bei mir auf der Liege hatte, teilte sie mir vor 4 Jahren mit, dass sie noch zusätzlich mit Krebs konfrontiert sei.

Nun, wir wechselten das Programm und strömten alles, was JSJ zu bieten hatte. Und das Angebot von JSJ ist ja reichlich. Sie fühlte sich nach jedem Besuch wieder gut aufgestellt und bereit, die nächste Chemo zu empfangen.

Das Ganze ging bis zum Juni 2022 sehr gut. Ja, ich wunderte mich oft, wie »locker« sie das ganze überstand. Aber im Juni 2022

sahen wir beide einen gewaltigen Abstieg, nachdem sie eine neue – sehr starke Chemo erhalten hatte.

Wir mussten das erste Mal Pause machen. Dies war ihr letzter Besuch in meiner Praxis. Anschließend wurde sie auf die Palliativstation nach Hohenems verlegt. Ich besuchte sie da noch zwei Mal und strömte sie zum Abschied, den wir beide klar vor Augen hatten. Dann ist sie nach 2 Wochen friedlich eingeschlafen. Ich denke, JSJ hatte sie bis zum letzten Atemzug gut begleitet. Die Krankheit konnte nicht aufgehalten werden, aber der Verlauf war für meine Klientin ein anderer, als er ohne JSJ gewesen wäre. ❀

Im Winter erstarrt das Element Wasser. Schnee macht das Leben langsamer, ruhiger. Stille, Ruhe, Regeneration. Im Winter kommt man zu den eigenen Wurzeln, vielleicht zum Kern. Im Fluss bleiben, den Winter genießen.

Eigentlich sollte man (und wollte ich!) den Bericht über diesen rasanten Kurs gleich danach schreiben... Aber wie es so ist, manchmal verschieben sich die Sachen, so dass man aus einer mittleren Entfernung

»Petra hat mit ihrer Art, in großen Zusammenhängen zu denken, Verbindungen aufgezeigt und altes Wissen verständlich in die Jetzt-Zeit gebracht. Wir konnten erfassen, wie sich Ebenen in Ebenen in Ebenen befinden. Und gerade im Zusammenhang mit der Quantenphilosophie kann wissenschaftlich gezeigt werden, welche weitreichende Dimension im Strömen liegt. Die Wissenschaft weist altes Ahnenwissen nach und macht es für unsere Zeit greif- und erfassbar. Dank Petra auch noch verständlich aufbereitet.«

Sandra Mair

auf ein Erlebnis zurückblickt und sich die besonderen Höhen etwas eingeebnet haben. Dennoch: »JSJ und die Quantenphilosophie« war für mich, die ich mit der Quantenphysik nicht nur nicht »auf Du und Du« war, sondern nicht einmal »per Sie«, ein Ritt in unbekannte Gefilde, die sich jedoch bald als beinahe heimelig er-

Wir beeinflussen den Gang der Welt Zu Petra Elmendorffs Kurs »JSJ und die Quantenphilosophie« in Hall in Tirol. Von Stefanie Holzer

wiesen, denn wir betrachteten die Quantenphilosophie ja von unserer sicheren Plattform des Jin Shin Jyutsu. Was habe ich gelernt? Nun, das lässt sich nicht so einfach sagen, denn es wurde ein Prozess in uns angestoßen. Der Anfang wurde im ganz Kleinen gemacht: Der riesige »Vakuumraum«, der zwischen einem Zellkern und den darum herum schwirrenden Elektronen liegt, beinhaltet Unmengen an Information und Energie; es handelt sich um einen leeren Raum voller, aller Möglichkeiten. Dieser inneratomare Raum ist identisch, habe ich aufgeschrieben, mit allem weiteren in uns bis hin zum Universum. Und auf diesen Raum können wir mit unseren Gefühlen einwirken. »Wenn wir in diesem Raum etwas fokussieren, wird aus dem Potential die Vorbereitung der Realität«, in dem wir den Elektronen einen

Buch- und Filmempfehlungen zum Kurs

Giuliana Conforto, Das Sonnenkind. Genius Verlag; auch auf Youtube.

Ulrich Warnke, Quantenphilosophie und Spiritualität:

Der Schlüssel zu den Geheimnissen des menschlichen Seins. Goldmann Verlag.

What the Bleep Do We Know? Auf Youtube

»Spin« geben. Denn die Energie unserer Gedanken/Gefühle geben den Elektronen auf gut Deutsch einen Schubs, wir beeinflussen also die Welt, sprich die Wirklichkeit mit unseren Gedanken. Das weiß die JSJ-Familie, aber es ist wunderbar, dieses Wissen von einer anderen Seite her betrachtet bestätigt zu bekommen. Es fügt sich sozusagen ein Zahnrad ins andere, und wir kommen in unserer Weltbetrachtung ein Stück weiter. Petra Elmendorffs gewohnt schwungvoller und rasanter Vortrag schien mir die deutsch-österreichische Zuhörerschaft mitzureißen. Wir schrieben, dass uns die Finger krachten...

Der neue Veranstaltungsort im Exerzitenhaus der Kreuzschwestern in Hall erwies sich – mit geeigneten Räumlichkeiten für den Vortrag, die Kaffeepause, zum Essen und dann noch zum Strömen – als ange-

»Der Kurs von Petra ließ mich tief eintauchen in neue Weiten und mir wurde bewusst, dass alles in allem enthalten und alles mit allem verbunden ist. Mir wurde einmal mehr klar, dass ich selbst es in der Hand habe, mir meine Realität zu erschaffen, indem ich meinen Fokus auf jene Dinge lenke, die mir gut tun, die mein Herz erfreuen, mit denen ich in positive Resonanz gehe, wenn ich meiner inneren Stimme folge und danach lebe und handle. Und das Strömen ist mir dabei eine große Hilfe, jedes einzelne Sicherheitsenergieschloss unterstützt mich hier und ich bin einfach nur dankbar, diese Kunst für mich entdeckt zu haben und in so tollen Kursen – wie den von Petra – vertiefen zu können.«

Silvia Wurdinger

nehm und gastlich. In den Pausen spazierten wir je nach Bedürfnis allein oder in Gruppen im riesigen sonnigen Klostergarten herum. Ja, und zuletzt ist noch zu sagen, dass die Tiroler Organisatorinnen Barbara Unterberger und Ulrike Arnold im Vorfeld alles getan haben, was nötig war, um den Kurs reibungslos ablaufen zu lassen. 🌸



Der Kurs »JSJ und die Quantenphilosophie« in Hall in Tirol mir Petra Elmendorff

Energiekraftwerk Mensch

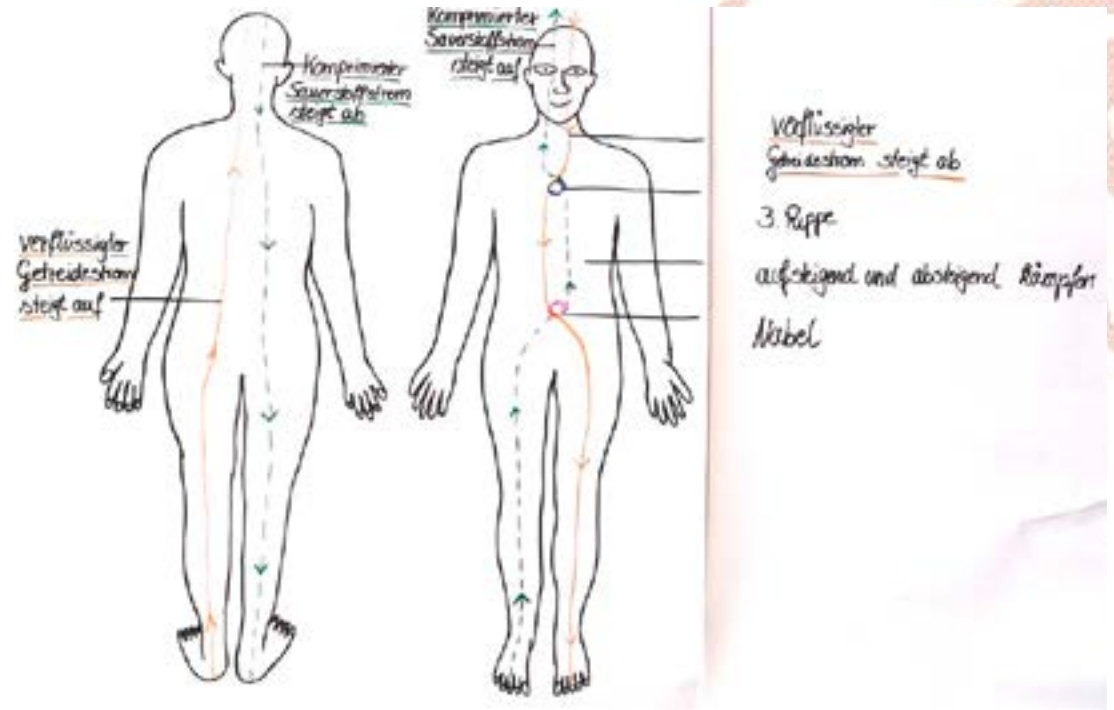
Der Themenkurs mit Martina Six vom 15.–16. Oktober 2022 in Dornbirn widmete sich den Seiten 60 und 61 in Text 2. Das Ziel lautete NOW KNOW MYSELF.

Von Elisabeth Zerlauth-Danner und Maria Anna Zündt

Zwei Tage lang hat uns Martina Six ruhig und kompetent durch dieses komplexe Thema navigiert, mit dem Ziel NOW KNOW MYSELF. Gleich zu Beginn unseres Reiseberichtes möchten wir euch einladen, den Quickie für die Seiten 60 und 61 zu strömen: Linke Hand 2,5 cm unter dem Nabel & rechte Hand (Handrücken) auf 1.–4. Lendenwirbel (auf Höhe des SES 23).



Fotos: Hedi Zenglerle



Die Beschreibung der Produktion und Zirkulation der komprimierten Sauerstoff-funktionsenergie und der verflüssigten Getreidefunktionsenergie auf Seite 61, Text 2, zeigt uns, wieviel Wissen und Tiefe in dieser Seite eingebettet ist: Aus Materie, sprich aus Sauerstoff und Nahrung wird Energie produziert, die uns zum Leben und zur Lebendigkeit verhilft.

Wie ernähre ich mich? Was nehme ich zu mir? Wie oft bewege ich mich? Wie atme und bewege ich mich? Habe ich das rechte Maß von Bewegung (Aufnahme Sauerstoff) und Nahrung (Getreidefunktion) in mei-

nem Alltag gefunden und integriert? Darum geht es: Leber-, Milz-, Nabel-, Magenfunktionsenergie und »Mach deinen 3. Zehen glücklich«: NOW KNOW MYSELF. Wenn das Strömungsmuster der Nahrungssensenz und Atemsensenz nicht harmonisch zirkuliert, können sich die unterschiedlichsten Beschwerden, wie im Text 2 auf den Seiten 36–41 aufgeführt, zeigen. Aus den 17 Arten der »individualisierten« Körperfunktionsenergie in Text 2 geben uns unter anderem die Ströme 13 bis 17 Hinweise, die Ursachen der Disharmonien zu erkennen.



Des Weiteren wurde über das chinesische Konzept der Geister gesprochen, die gewisse Stellen im Körper bewohnen, und Zusammenhänge zu den 12 Arten der Körperfunktionsenergie hergestellt.

Martina hat in diesen zwei Tagen mit diesen zwei Seiten aus Text 2 unseren Ver-

stand, unser Gefühl und unseren Körper genährt. Sie hat neue Verbindungen zu anderen Textbuch-Seiten hergestellt, weise und wohltuende Geschichten erzählt und eine wertvolle Auswahl an Strömen zu diesem Thema zusammengestellt. An der Liege durften wir Begegnungen erleben, die

uns im Äußeren und Inneren tief berührt und bewegt haben. All dies hat dazu geführt, dass wir neue Fäden weben konnten, um unser eigenes JSJ-Netz weiter, ein wenig größer und strahlender zu weben. Ein Netz, das uns immer trägt und auffängt. Vielen Dank an Hedi und Brigitte für die

umsichtige Organisation.

Um zu entwirren, ströme den »OK-Strom«: 11 & 25 sowie 11 & 15 und denke an Marys Worte: »Mein Geist ist offen. Wo ich auch immer bin, stehe ich gerade erst am Anfang.« ❁

Die 5-Tage-Kurs-Lehrerin Majella Delaney erstmals in Österreich

Von Hedi Zengerle

Im kommenden Mai gibt es eine Premiere:

Majella Delaney, 5-Tage-Kurs-Lehrerin aus Irland, kommt zum ersten Mal nach Österreich und wird in Salzburg von 13. bis 14. Mai den Themenkurs »Körper lesen und Pulse lauschen« unterrichten. Wenige Tage später gibt sie von 17. bis 21. Mai in Dornbirn/Vorarlberg einen 5-Tage-Kurs.

Beide Kurse werden auf Deutsch übersetzt und bieten eine gute Möglichkeit, das Jin-Shin-Jyutsu-Studium zu vertiefen, persönliche Strömerfahrungen an der Liege zu machen und sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen. Kursanmeldungen und weitere Infos unter www.jsj.at/de/termine.

Kurzbiografie von Majella Delaney

In Irland geboren und aufgewachsen, lebt sie dort mit ihrem Mann und ihrem Hund in einer kleinen Stadt. Familie ist



ihr wichtig, und sie genießt es, Zeit mit ihren vier erwachsenen Kindern zu verbringen. In ihrer Freizeit liest sie gerne, wandert und verbringt Zeit in der Natur.

Als Kind und junge Erwachsene hatte sie den Wunsch, mit ihren Händen zu arbeiten, also studierte sie Physiotherapie und schloss 1987 das Studium am University College Dublin mit Auszeichnung ab.

Ihr Interesse galt besonders dem Gehirn und seinen Verbindungen zum Rest des Körpers und so spezialisierte sie sich auf den Bereich Neurologie. Die nächsten 13 Jahre arbeitete sie als Physiotherapeutin in London und Dublin. Während ihrer Arbeit als Therapeutin in der neurologischen Rehabilitation wurde sie in die Akupunktur eingeführt. Dies veranlasste sie, im Jahr 2000 Jin Shin Jyutsu zu studieren und ihren ersten Kurs bei Philomena Dooley zu besuchen.

Majella genießt es, tief in das Studium und die Erforschung aller Beziehungen und Verbindungen im Jin Shin Jyutsu einzutauschen. Sie freut sich darauf, die Kunst des Jin Shin Jyutsu mit Schüler*Innen weltweit zu teilen.

Jin Shin Jyutsu und Burn-out

Von Ingrid Kogler

Unser Themenkurs in der Steiermark stand 2022 unter dem Titel »Jin Shin Jyutsu und Burn-out« mit Petra Elmendorff vom 1. – 3. Oktober in St. Ruprecht an der Raab (Nähe Graz).

Petra hat uns in diesen drei Tagen zum Thema Burn-out mit ihrem so umfangreichen Wissen um Jin Shin Jyutsu die großen Zusammenhänge nähergebracht und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. In den anschließenden Strömrunden konnten wir dann alles vertiefen.

Ich habe in diesem Kurs für mich persönlich viel Neues erfahren und bin sehr dankbar für die vielen Tipps, Anregungen und Denkanstöße. Ein herzliches Dankeschön an Petra und alle Teilnehmer*innen für die angenehme und herzliche Stimmung während des gesamten Kurses. 🌸



Wenn ich kosmischer Rhythmus (das ist der Atem, den ich empfangen) bin, ist alles Wissen – Weisheit – in mir. SEI also ganz einfach das Bewusstsein und das Verstehen (das Wissen – die Weisheit).

Mary Burmeister, Buch 2, S. 67

Was wie eine Pflichtübung klingt, »Vereinstag«, entpuppte sich als etwas ganz Besonderes. Wir trafen uns am 24. 9. 2022 in einer Tiroler Schule, im Paulinum in Schwaz. In einem hellen Saal mit großen Fenstern war schon das große und wie immer beeindruckende Kuchenbuffet aufgebaut (zu dem ich meinen deprimierend flach gebliebenen Mohnstrudel auch dazu stellte). Die Fenstergröße mag manchen nicht interessieren, ich aber habe stets Angst, wenn ich mich für so einen Termin

Ein Schmankerl für Mitglieder

Der Vereinstag in Schwaz war eine Mischung aus Freundestreffen, Fortbildung, Unterhaltung, Kulinarik und Strömen.

Von Stefanie Holzer

anmelde, dass draußen schönes Wetter sein könnte und ich im finsternen Inneren eines Hauses ohne Tageslicht darben müsste. Also versichere ich allen gleich Gearteten unter Euch vorab: Falls der Vereinstag wieder einmal in Schwaz abgehalten werden

sollte, dort gibt es Licht!

Aus allen Richtungen war man angereist, sodass sich schon bei der Tür ein Gegurre und Gelächter erhob, weil die Freude groß war, einander in Person zu treffen. Zoom ist sehr hilfreich und mittlerweile beinahe



unverzichtbar, aber es doch nur ein Ersatz für die persönliche Begegnung Doris Grellmann und Isabella Habsburg hatten sich bereit erklärt, Impulsreferate zum Thema »Berührung« zu halten. Wer Doris jemals live erlebt hat, wenn sie mit angenehmer Stimme völlig frei über Dinge spricht, über die man eigentlich kaum sprechen kann oder über die wenigstens nicht jeder ganz leicht sprechen kann, weiß, dass wir einen besonderen Einstieg hatten: Wir hatten die Augen geschlossen, hörten zu

Fortsetzung auf Seite 12

und spürten in uns hinein. Doris hat eine Gabe, auch Greenhorns wie mich in Gefilde mitzunehmen, die ich sonst selten betrete. Diese geführte Meditation war überaus kraftvoll, sodass einer Teilnehmerin für einige Augenblicke die Sinne schwanden. Monika, Hedi, Susa, Doris, Uschi und und

Nach dem seelisch-geistigen Berühren kam der Körper dran: Isabella Habsburg, die auch eine gelernte Craniosacral-Therapeutin ist, erzählte uns darüber, was passiert, was alles im Körper in Bewegung ist und bewegt werden kann. Ihr kurzweiliger Vortrag ist unten in gekürzter Version zu le-



und kümmerten sich, strömten und bewahrten die Ruhe, riefen für alle Fälle die Rettung, die dann glücklicherweise feststellen durfte, dass sich der Kreislauf unserer Vereinsfreundin mittlerweile wieder normalisiert hatte.

sen. Gekürzt wurde er deshalb, weil auch Isabella frei zu den Bildern gesprochen hat. Ich erwähne das, um darauf hinzuweisen, was für eine Menge an Kompetenz in unseren Reihen zu finden ist!

Zum Abschluss haben wir noch in 3er-

Gruppen geströmt, und Isabella hat uns gezeigt, wie man prüft, ob die Schambeinfuge beweglich ist. Ich weiß nicht, ob diese Kenntnisse in die allgemeine Praxis übernommen worden sind ...

Vergessen hätte ich beinahe unser Mittagessen im Schwazer Gasthaus Schaller.

Dieses Gasthaus möchte ich hier lobend hervorheben: Erstens war das Essen gut, zweitens wurde sogar Nachschlag verteilt und drittens sind Gasthäuser, die sich die alten Täfelungen behalten haben, sowie so einen Besuch wert. Wer durch Schwaz kommt, möge sich selber überzeugen.

Körper berühren – ein komplexes Geschehen auf verschiedenen Ebenen. Teil I

Die meisten Menschen identifizieren sich mit ihrem Körper. Doch das reicht nicht hin. Auf die Frage »Was bin ich?« kommt die Antwort »Erkenne dich selbst«. Alle Antworten, resümiert Doris Grellmann am Tag nach dem Vereinstag am 24. September 2022 in Schwaz, kommen aus einem selbst. Im Außen gibt es keine bleibend gültigen Antworten.

Der Tag nach Schwaz lässt mich sehr erfüllt zurückschauen und mit einer großen Dankbarkeit erfüllt sein. Es war eine so besondere Veranstaltung! Mit Menschen, die eine tiefe Verbundenheit miteinander haben spüren lassen. Welch ein Segen, Welch ein Geschenk! Ich habe mir selber gesagt, bevor ich in den Vortrag ging, dass ich Freude dabei empfinden möchte, und ich möchte es genießen, da zu sein, wo ich gerade bin. Ja, dies war der Fall. Es sprudelte eine Quelle durch mich. Und ich war der Brunnen. Ich gab es weiter und

wurde selbst genährt. Ein sehr schönes Empfinden.

Es gab auch Herausforderungen. Und auch das ist das Leben. Sich Herausforderungen zu stellen und zu sehen, wie wir in jedem Augenblick neue Impulse bekommen, neue Inspiration, wie wir den nächsten Schritt angehen. Und auch dies wurde in Gemeinschaft gemeistert. Die Meditation wurde zwar unterbrochen, aber gleichzeitig gab es eine Möglichkeit, viel mehr auf einer anderen Ebene zu

Fortsetzung auf Seite 13

lernen, und offenbar war dies viel wichtiger und viel mehr mit Bewusstsein getragen für die Gruppe, als wenn das anders gewesen wäre. Also auch hier wieder das Vertrauen, dass der Spirit genau weiß, was



gut ist, was gebraucht wird und was der nächste Schritt ist.

Ich bin ein Funke des Göttlichen wie alle Wesen, die existieren, ebenfalls ein Funke dieser großen Lichtqualität, oder Spiritkraft sind. Jeder ist individuell und einzigartig, und so mit anderen Erfahrungen und Möglichkeiten beschenkt. Und wenn wir uns in uns erkennen und mehr dieses Ich-Selbst finden, erkennen wir zuerst vielleicht den Teil des Ganzen, welchen

wir Materie oder äußeres Selbst nennen. Dieser Teil ist der sichtbare Teil unseres Wesens, welcher gebraucht wird, um dem höheren Funken, der Seele oder dem höheren Selbst, die Möglichkeit zur Verfügung zu stellen, Erfahrungen von Leben in einer dichteren Form zu ermöglichen. Dies nennen wir Menschsein. Die meisten Menschen identifizieren sich mit diesem Körper und vergessen, oder sind noch nicht erwacht zu dem Wissen und Bewusstsein, dass wir Geist sind. So haben wir einen physischen Körper, um in der physischen Welt auf der Erde zu leben und Erfahrungen zu sammeln. Dieses Gesetz gilt auf allen Ebenen des Universums. Wenn wir auf einer Ebene eine Erfahrung als Seele machen wollen, brauchen wir einen entsprechenden Körper.

In der Materie ist es der physische Körper. In der Astralebene ist es der emotionale oder Gefühlskörper, oder auch Schattkörper oder Lichtkörper genannt. In der Kausalebene ist es der Kausalkörper, der alles aufzeichnet, was in diesen niederen drei Dimensionen geschieht, und dort ist auch das Karma gespeichert. Die Mentalebene braucht den Mentalkörper, der auch wie eine Bildergalerie organisiert ist und alles in Bildern abspeichert. Und dann gibt es noch den ätherischen Körper, der ein Feld freier Energie und Möglichkeiten

ist und der dazwischen liegt, zwischen der Seelenebene und dem Mentalkörper. Der Seelenkörper existiert auf der Seelenebene auf Ewigkeit und trägt diesen göttlichen Funken, diesen Geistfunken in sich. Und dieser Geist ist ohne Namen, ohne Bezeichnung, frei von Form und Zeit. Und daher ist es notwendig, wenn wir diesen Funken reinen Geistes in uns als lebendigem Wesen erfahren wollen, dies in unserem Inneren zu tun. Daher müssen wir auch nicht außen oder in anderen suchen, sondern in unserem eigenen Inneren werden wir finden.

»Die meisten Menschen identifizieren sich mit diesem Körper und vergessen, oder sind noch nicht erwacht zu dem Wissen und Bewusstsein, dass wir Geist sind.«

Er eröffnet sich bei den meisten Menschen in einem Prozess, Schritt für Schritt, und die wenigsten erwachen in einem Augenblick. Wenn uns dies bewusst ist, beginnt der Weg des ERKENNE DICH SELBST in uns.

Jeder wird andere Erfahrungen machen und seine eigene Geschwindigkeit und seinen eigenen Rhythmus haben. Dies ist wichtig zu wissen, da es keine zwei gleichen Wesen in diesem Universum

gibt. Wir brauchen niemandem nachzueifern, niemanden zu kopieren, auch nicht schneller zu sein, als wir in Wirklichkeit sind. Der Plan in jedem Wesen gibt den Weg vor. Erkenne den Plan oder die Bestimmung in dir und werde Original. Sei so wie du bist. Einzigartig. Du kannst dir ein riesiges Puzzle-Spiel vorstellen. Du bist ein Teil davon. Du bist genau so, wie du bist, in Gottes Spiel gewollt und gewünscht, da du das ganze genau in dieser Art vollendest. Wenn du nicht so bist, wie du bist, weil du glaubst



– das ist der mentale Irrweg – anders sein zu müssen, und dich zu verstellen zu bemühen und nicht anzuerkennen, wer du bist. Und das tust du nur, weil du dich nicht kennst. So kommt das System in ein

Fortsetzung auf Seite 14

Chaos und damit das ganze Spiel. Harmonie und Schönheit dürfen wir erkennen, wenn wir uns als erkennen, was wir sind. Also, es ist ganz wichtig, nicht »wer« wir sind, »wo« wir sind, »warum« wir sind, oder warum etwas ist, wie es ist, sondern »was« wir sind. »Wer« bezieht sich immer auf die Persona, auf das Menschliche, auf die äußere Identität. »Wo« sagt uns nur etwas über eine Ortsbestimmung, »wann« ist eine zeitliche Bestimmung. Und wenn wir diese Dinge anschauen, werden wir erkennen, sie haben nichts mit Ewigkeit zu tun, sondern sie sind zeitlich und örtlich begrenzte Identitäten und deshalb sprechen wir hier von der Dreidimensionalität, Zeit-Raum-Materie beziehungsweise vier, weil die Zeit die vierte Dimension ist. Das »Warum« ist zwar eine schöne Frage und wird auch immer wieder Antworten bringen, allerdings ist eine Endlosschleife damit verbunden, die im Mentalkörper endet, und der Mentalkörper wird nie zufrieden sein, denn er kann in Wirklichkeit die Antwort nicht geben und deshalb muss er in diese Endlosschleife gehen, weil er unbefriedigt zurückbleibt. Er ist nicht diese wahre Identität. Er hat sich nur als Chef aufgespielt, um uns glauben zu machen, dass wir das sind. Also fragen wir uns besser, »was wir sind«. »Was BIN ich?« Und diesen Satz

könnten wir mit in die Kontemplation nehmen. Und uns ruhig hinsetzen für ein paar Minuten jeden Tag. Und wenn du das mal für eine gewisse Zeit machst und dich immer wieder fragst »Was bin ich?« wirklich. »Was bin ich in diesem Körper? Was bin ich in diesem Gefühlkörper? Was bin ich in diesem Mentalkörper? Was bin ich in dieser Welt?« Dann können Antworten tief aus deinem Inneren aufsteigen: Bilder, Gefühle, Inspirationen, Ideen über das, was du in Wirklichkeit bist. Und so lernen wir uns vom Ursprung besser kennen. Unsere wahre Identität ist außerhalb von Zeit und Raum. Erheben wir uns über diesen Punkt, können wir uns im Licht und Klang der Ewigkeit begegnen. Liebe, Frieden, Schönheit, Freiheit, Wahrhaftigkeit, Einheit sind die Geschenke, die dir dann begegnen. Und nur wenn wir in Einheit sind, können wir unsere wahre Identität erkennen. Trennung gehört zum äußeren Wesen. Unser inneres Wesen, die Seele, das höhere Selbst, lebt ewig in Einheit mit dem Schöpfer oder mit Gott. Das verbindende Prinzip ist der göttliche Spirit, den wir als Liebe kennen. Eine Liebe, die alles zusammenhält und untrennbar in jeder Seele als Funke wohnt. Also sind wir alle Liebe und alle in ewiger Verbindung miteinander. Das Gesetz der Einheit beschreibt genau dies. Bin ich im Wider-

stand, in Bewertung, Streit mit einem Teil der Schöpfung, bin ich in Trennung mit dem Schöpfer oder mit Gott. Wie soll es mir dann gelingen, die Kunst durch den mitfühlenden Menschen zu leben?

»Unser inneres Wesen, die Seele, das höhere Selbst, lebt ewig in Einheit mit dem Schöpfer oder mit Gott.«

Nur wenn wir Einheit sind und in Liebe miteinander – und da erinnert uns unser Bruder Jesus »Liebet einander. Und liebet einander so wie Gott Euch liebt«. Oder: »Liebe den andern wie dich selbst. Liebet ihr euch. Liebt ihr euch selbst? Und wenn ihr euch selbst liebt, könnt ihr andere lieben und in Einheit mit anderen Erfahrungen sammeln. Und daher auch noch mal die Frage vielleicht, die du dir selbst stellen kannst: Bin ich in der Lage zu lieben? Ein anderes Wesen? Einen Menschen? Ein Tier? Eine Pflanze? Vielleicht so wie unsere schlafenden Brüder, die Mineralien? Und wenn wir noch tiefer gehen? Vielleicht Bakterien? Oder sogar Viren? Von denen wir ja wissen, dass sie sich in unserem Körper auch in Blutzellen wiederverwandeln können. Also in Trägersubstanzen, die gebraucht werden als Träger für das göttliche Licht oder den göttlichen Spirit. Ist die Liebe das verbindende Element? Auch dies

ist eine Frage, die wir uns stellen können: Ist die Verbindung »Liebe« die Verbindung in die Einheit und damit auch in die Harmonie und die Gesundheit unseres physischen Körpers und all der anderen Körper, dass wenn sie in Einheit schwingen und in Harmonie auch diese Liebe freisetzen können und einen Frieden, der uns mit allem verbindet, so trage ich diesen Frieden, die Liebe, die Schönheit, die Freiheit auf ewig in mir. Und du auch, und jeder andere. Warum dann im Außen nach Bösem suchen? Übernehmen wir unsere Verantwortung. Lernen wir uns kennen. Und akzeptieren uns und das Leben, so wie es gerade ist. Und es kann nun so viel mehr an Liebe spürbar werden. Wir sind keine Sucher mehr, sondern wir finden in uns alles, was wir brauchen, um ein erfülltes Sein zu erfahren. Und ich möchte dieses Gedicht von Rumi noch einmal in Erinnerung rufen: *In deinem Licht lerne ich lieben, in deiner Schönheit lerne ich dichten. Du tanzt in meiner Brust, wo dich keiner sieht. Aber manchmal sehe ich dich und aus diesem Sehen erblüht eine Kunst. Die Kunst, sich zu kennen und zu lieben. In diesem Sinne alles Liebe für euch alle. Es möge Segen sein.* ❀

Körper berühren – ein komplexes Geschehen auf verschiedenen Ebenen. Teil 2 Der Körper gibt Auskunft darüber, wo die Berührung am besten ansetzt. In Bewegung sein und wieder in Bewegung kommen.

Von Isabella Habsburg

Dass psychische Belastungen und unterdrückte Emotionen auf den physischen Körper »drücken« können, ist uns im JSJ hinlänglich bekannt. Es kommt zu Blockaden und dadurch, unter anderem, zu Verspannungen, Fehlhaltungen und daraus folgend zu falschen Bewegungsmustern und schließlich Schmerzen. Zur »Berührung« gehört auch, sich die körperliche Ebene und die anatomische Seite anzuschauen bzw. aus dem Blickwinkel des Körperlesens zu betrachten.

Der physische Körper – dauernd in Bewegung

Um körperliche Zusammenhänge zu verstehen, ist es interessant zu realisieren, wieviel Bewegung und Fließendes in unserem Körper tätig ist, auch wenn wir uns im Ruhezustand befinden. Allein die Produktion an Flüssigkeiten ist enorm: Blut, Lymphe, Zwischenzellenflüssigkeit, Drüsensekrete, Synovia (Gelenke),

Verdauungssekrete, Urin... und Gehirnflüssigkeit, die sich auch entlang der Wirbelsäule verteilt. Manches zirkuliert, anderes wird abtransportiert. Für Beweglichkeit sorgen auch energetische Flüsse, die wir aus dem JSJ kennen, aber auch aus der Cranio-Sacralen Methode. Diese arbeitet mit der Gehirnflüssigkeit und dem Cranio-Sacral-Impuls, der im Gehirn entsteht und am ganzen Körper wie „Ebbe und Flut“ (nicht als Kreislauf) zu spüren ist. Der Cranio-Sacral-Impuls verursacht eine Eigenbeweglichkeit des Schädels in sich und daraus folgend ein Auf-und-Ab-Ziehen der Wirbelsäule. Alle inneren Organe schließen sich diesem Auf und Ab an. Zusätzlich hält auch unsere Atmung durch ihre Ausdehnung diese Organe und alle Gewebe auf Trab. (Am Rande sei erwähnt, es gibt auch die viszerale Beweglichkeit eines Organes um die eigene Achse.)

Warum werden wir schief?

Nun stellen wir uns z.B. eine Narbe (Blinddarm, Kaiserschnitt, Mandel, Unfall) vor. Was wird wohl dieses verkürzte und eventuell feste Gewebe beeinflussen? Wie Mary im Selbsthilfebuch 1, S. 6 bereits schreibt, sind auch »Unfälle, bei denen wir Verletzungen erleiden« Ursache von Disharmonie oder Spannungen. Die Beweglichkeit des Gewebes beider

Seiten ist somit nicht mehr gleich und erzeugt Schiefe im Körper. Der Energiefluss muss eventuell einen Umweg nehmen beziehungsweise er kann stauen. Dies kann man nicht selten bereits beim Körperlesen erkennen. Körper wollen in sich »gerade« sein und können lange ausgleichen und kompensieren. Irgendwann kommt aber der Punkt (Stress, emotionales Ereignis, Virus), an



dem er es nicht mehr schafft und sich Schmerzen zeigen. Das Fatale daran ist, niemand denkt dabei mehr an etwa einen lang vergangenen Sturz, eine Operation oder einen Schock.

Körperlesen und praktische Berührung am Beispiel der Hüfte

Auf den Spuren des Satzes in Text 1, S. 16 »Wenn SES 2 nicht in Harmonie ist, ist die Symphysis Pubica (Schambeinfuge) blockiert« befassen wir uns als Grundlage für den praktischen Teil des Tages mit der Hüftebene und dem Zusammenhang der Schambeinfuge und dem Iliosacralgelenk(en).

Am Wirbelsäulen- und Hüftmodell kann man gut erkennen, wie die Knochenflächen des Iliosakralgelenkes (ISG) ineinandergreifen. Dies ist auf Zeichnungen oder Fotos schlecht darzustellen.

Welche Einflüsse gibt es durch Schwangerschaft, Geburt, Verstopfung und Narben? Das Ziel der Übungen auf den Liegen: Wie erkennt man einen Schiefstand der Hüfte, Anfassen und erfassen, wie beweglich Schambeine sein können und auch sollten. ✿

(Alle Fotos zu diesem Beitrag: Uschi Hölbling)

Ein eindrückliches Strömerlebnis

Vor gut 20 Jahren kam ich mit Jin Shin Jyutsu in Kontakt und habe an mir erfahren, was strömen alles bewirken kann. Ein Finger-Zehen-Kurs« bei Hedi Zengerle war danach der Einstieg ins Strömen.

Ungefähr zwei Monate später hatte mein Bruder (damals 30 Jahre) plötzlich eine halbseitige Gesichtslähmung. Der Hausarzt überwies ihn gleich in die Neurologie des Landeskrankenhauses Rankweil. Dort wurde er gründlich durchgecheckt. Der Verdacht auf Schlaganfall hatte sich gottseidank nicht bestätigt. Auch alle anderen Tests verliefen ergebnislos. Die Ärzte wussten nicht, woher die Gesichtslähmung kam, und so blieb er noch im Krankenhaus für weitere Checks.

Seine damalige Freundin und ich fuhren nach Rankweil, um ihn zu besuchen. Viel Ahnung hatte ich ja noch nicht vom Strömen, aber ein Finger-Zehen-Strom bot sich an. Am selben Abend war die Lähmung weg, er musste noch über Nacht bleiben und wurde am nächsten Tag entlassen. Die Lähmung kam bis heute nicht wieder...

Und noch ein Hinweis: Für diesen tollen „Krankenhaus-Strom“ gibt es auch eine eigene Strömkarte mit genauer Anleitung.

Auch geeignet zum Verschenken! Erhältlich im vereinseigenen Web-shop unter <https://www.jsj.at/de/webshop/> ✿



Jin Shin Jyutsu studieren und gegenseitiges Strömen – Tiroler Oberland

Du hast mindestens einen 5-Tage-Kurs besucht und möchtest JSJ vertiefen, dich mit Gleichgesinnten austauschen

und gegenseitig strömen. Ich biete den Raum dazu in meiner Praxis in Öde 64, 6491 Schönwies.

Wir teilen unser Wissen über die Inhalte der Selbsthilfe- und Textbücher und strömen uns gegenseitig in Zweier-, Dreiergruppen. Um 19 Uhr bereichern wir uns mit Ideen, Fragen, Gedanken, Erfahrungen ... zu einem Thema und strömen uns dann anschließend gegenseitig. Diese Praxisgruppe ist

- ein JSJ-Treffpunkt im Tiroler Oberland
- Übung durch Anwendung der Kunst des JSJ, somit Erfahrung mit Strömen
- individuelles Sein in Bewegung .

Termine: jeweils 19 bis 21 Uhr, 14. März, 11. April, 9. Mai, 13. Juni.

Fortsetzung auf Seite 20

Jin Shin Jyutsu vertont

Der 5-Tage-Kurs mit Waltraud Riegger-Krause vom 5. bis 9. Oktober 2022 in Mödling bleibt allen Teilnehmern als etwas ganz Besonderes im Gedächtnis.

Von Elisabeth Pfleger

Tage des Webens und Lachens, der Freundschaft und Wärme.
Das Licht schien, »rechts« und »links« warb manchmal schwierig – wir haben es weggelacht. Auch wenn es hart war, alle Hände waren da – es wurde sanft und weich.
Von der Erde in den Himmel – so leicht – das Erkennen der Sterne – das Erfassen der Welt – das Erfühlen der Wurzeln.
Sein.
Nur sein.
Verstehen und Sehen, Erleben und Fühlen.
Die Tage so voll.
Die Zahl wird zur Schwingung – die Schwingung zur Musik.
Das Gleiten und Fließen, ein Tanz in der Welt.
Die Herzen so offen – die Flügel so weit.
Es waren fünf Tage.
Mit Waltraud und uns.
Ein ganz großes WirallezusammenmitWaltraudbeiuns.



Sehr viele »Neue« mit Fragen und Scheu. Ein Versuchen und Gelingen.
Verstehen oder auch nicht. Einfach lassen.
Schwere Köpfe, glühende Kulis. Skripten so dicht:
In der Pause Musik – der Klang der 1.
Nigel hat sie uns hörbar gemacht. So machtvoll die Töne.
Dann die nächsthöhere Oktave am Klavier: der Milzstrom.
Wir werden weitermachen, denn alle SES und Ströme haben eine Melodie.
Wir singen sie weiter mit unseren Händen!
DANKE!... 🌸

Endlich! Nächste Auflage vom Kinderströmbuch Luca



Das Kinder-Hörbuch richtet sich an Eltern und PädagogInnen (Kindergarten und Grundschule), welche Jin Shin Jyutsu als sanfte Selbsthilfemethode kennen und diese an Kinder weitergeben wollen.

In weiterer Folge ist es auch für Kinder selbst gedacht und konzipiert.

Durch das Buch führt das Kind Luca. Es ist von Jin Shin Jyutsu begeistert. Es hat Spaß daran, da es ihm hilft, sich besser zu konzentrieren, ruhiger zu werden, Ängste abzubauen,

seinen eigenen Kräften zu vertrauen und seine Wut in kreative Bahnen zu lenken. Kurz – Jin Shin Jyutsu hilft Luca, seine Energie besser »strömen« zu lassen.

Weil es ihm selbst so gut tut, möchte Luca auch andere Kinder dazu motivieren, Jin Shin Jyutsu auszuprobieren. Mit lustigen Reimen und witzigen Illustrationen, die genau und konkret anleiten, zeigt Luca, wie es geht.

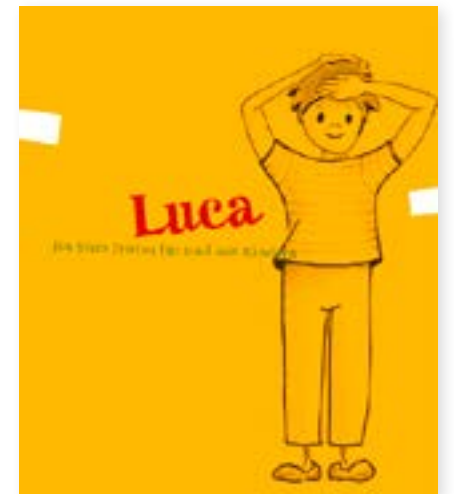
Die vertonten Texte gehen als Kinderlieder gut ins Ohr und sind als Download auf www.jsj.at nach dem Kauf des Buches verfügbar. Kinder lernen erfahrungsgemäß schnell damit umzugehen und

haben so eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken.

Der Verein Jin Shin Jyutsu Österreich ist der neue Herausgeber. Das Kinder-Hörbuch kann **im Webshop** bestellt werden (www.jsj.at). Das Buch kostet 15 €.

Rabattkondition:
5 Stück + 1 gratis

Das Buch eignet sich für Kinder ab ca. 3 Jahren ... und all jene, die an Jin Shin Jyutsu interessiert sind. ✨



Ein herzliches Dankeschön

an alle, die unsere Redaktion
mit Beiträgen und Ideen
für diesen Newsletter unterstützt
haben. Viel Freude beim Lesen dieser
Ausgabe!



Nächster Redaktionsschluss:
1. Mai 2023

hedi.zengerle@jsj.at
stefanie.holzer@jsj.at



Wir freuen uns auf Eure Berichte
über Kurse, Strömerlebnisse, Prakti-
kertreffen und Anregungen aller Art!

❀ ❀ Jahresvorschau ❀ ❀ ❀ Mitströmen ❀ ❀ ❀ Nachlesen ❀ ❀

Informationen zu geplanten Kursen online auf <https://www.jsj.at/de/> und <https://www.jinshinjyutsu.de/de/>
Hier eine kleine Auswahl:

TIROL

29. März–2. April 2023

5-Tage-Kurs mit Martina Six
Anmeldung: Barbara Unterberger,
0664 5433037,
barbara.unterberger@jsj.at
Ulrike Arnold, 0699 16602004,
ulrike.arnold@jsj.at



OBERÖSTERREICH

27. April–1. Mai 2023

5-Tage-Kurs mit Mona Harris (D) in Gmun-
den, »Bauer im Schlag«
Anmeldung: Manuela Apuchtin,
manuela.apuchtin@jsj.at, 0699/888 14 956
oder 0664/1270676 (gerne auch Whatsapp,
Signal oder Telegram)
Doris Grellmann, doris.grellmann@aon.at;
0676/3110297



SALZBURG

13.– 14. Mai 2023

Körperlesen und Pulse lauschen mit Majella
Delaney (Irland) in der Stadt Salzburg
Anmeldung: Susa Hagen, 0664 4446107,
susa.hagen@jsj.at
Ulrika Krexner, 0664 2828006,
ulrika.krexner@jsj.at



VORARLBERG

17. Mai–21. Mai 2023

5-Tage-Kurs mit
Majella Delaney (Irland) in Dornbirn,
Pfarrheim St. Christoph, Rohrbach 37
(barrierefrei), Englisch mit deutscher Über-
setzung
Anmeldung: Hedi Zengerle, Tel. 0664
4532490, E-Mail: hedi.zengerle@jsj.at
Brigitte Rein, 0664 4471652,
brigitte.rein@jsj.at



NIEDERÖSTERREICH

18.–20. Mai 2023

Körperlesen und Pulse lauschen mit Petra
Elmendorff in Weikersdorf, NÖ
Organisation:
Isabella Habsburg, 0676 9428272, isabella.habsburg@jsj.at
Margit Kopp, 0699 11211413, margit.kopp@jsj.at



❁ ❁ Jahresvorschau ❁ ❁ ❁ Mitströmen ❁ ❁ ❁ Nachlesen ❁ ❁

SALZBURG

16. Juli–19. Juli 2023

5-Tage-Kurs mit Sara Harper, Stadt Salzburg (Englisch mit deutscher Übersetzung)

Anmeldung: Susa Hagen, 0664 4446107,

susa.hagen@jsj.at

Ulrika Krexner, 0664 2828006,

ulrika.krexner@jsj.at



NIEDERÖSTERREICH

25.–29. Oktober 2023

5-Tage-Kurs mit Martina Six in Mödling bei Wien

Information: Eva Hackl +43(0)664 4270640

eva.hackl@jsj.at

Bibiana Schmaldienst +43(0)680 1200833

bibiana.schmaldienst@jsj.at

Anmeldung bitte online auf unserer Homepage



Fortsetzung von Seite 16

Jin Shin Jyutsu studieren und gegenseitiges Strömen – Tiroler Oberland

Weitere Termine und die Themen folgen unter www.jsj.at, Praxisgruppen. Bitte bringe deine Textbücher, Schreibzeug, warme Socken mit.

Liegen, Auflagen und Decken stehen bereit. Ich bitte um eine verbindliche Anmeldung für den jeweiligen Abend bis zum Vortag per Telefon, Mail oder online: Tel. 0650/6349496, sonja.tilg@jsj.at

Weitere Praktikerlern- und Praktikerströmgruppen in Tirol

In Telfs lädt Irene Wieser zum Prakti-

(Bild: Sonja Tilg)



kertreffen und gegenseitigem Strömen.

Wo: Sozialsprengel, Kirchgasse 12
Wann: am 21.2. und 21.3., jeweils von 18–20 Uhr. Fragen & Anmeldung bei Irene unter +43 650 9721106

Unweit von Innsbruck, in Lans, laden Barbara Unterberger und Ulrike Jenewein 5-Tage-Kurs-Absolventen zum

gemeinsamen Strömen und Lernen.

Nächste Termine: 3.3./14.4./5.5./2.6.

Zeit: 17–19 Uhr

Wo: Praxis von Ulrike Jenewein, Kirchmoos 3 b, 6072 Lans

Kosten: € 10 pro Person

Jeweils am letzten Freitag im Monat laden Monika Fiechter-Alber und Stefanie Holzer unter dem Titel »Monatsende-

strömen« zum fachlichen Austausch und gegenseitigen Strömen nach Thaur, Kirchgasse 6, Parterre. Bitte Auflage, ev. Kissen und eine Decke mitbringen. Unkostenbeitrag wie immer € 7.

Anmeldung per Mail oder Tel: stefanie.holzer@jsj.at

bzw. Tel 0664/5289907.

Informationen zu diesen Strömmöglichkeiten finden sich auch auf www.jsj.at ❁



Für den Inhalt verantwortlich

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

Vereinsleitung

Monika Fiechter-Alber

6065 Thaur/Tirol

monika.fiechter-alber@jsj.at

ZVR-Nr. 876777379

Redaktion

Hedi Zengerle, Stefanie Holzer

Beiträge von

Irene Albrecht, Monika Fiechter-Alber, Doris Grellmann, Isabella Habsburg, Stefanie Holzer, Ingrid Kogler, Sandra Mair, Elisabeth Pfleger, Iris Pichler, Gabriele V., Silvia Wurdinger, Elisabeth Zerlauth-Danner, Maria-Anna

Zündt

Gestaltung

Walter Klier