

## Lass' Dich umarmen, Hedi!

von Susa Hagen

Liebe Hedi !

Im Namen von uns allen möchte ich Dir ein großes, ehrliches Dankeschön mit einer tiefen Verbeugung aussprechen.

Du hast mit Deiner Kompetenz, Sicherheit, Ausstrahlung und Freude, mit Deiner Kommunikationsbereitschaft, Deiner Ernsthaftigkeit und dem nötigen Durchhaltevermögen für unsere Gemeinschaft sechs Jahre lang Deine Kraft und Energie in den Dienst gestellt. In Deiner Tätigkeit als Obfrau ist es Dir immer wieder gelungen, so viele Menschen und Anliegen zu koordinieren.

Deine Umsicht und Dein offenes Ohr für unsere unterschiedlichsten Sichtweisen haben sehr geholfen, unseren Verein zu strukturieren und auf die Füße zu stellen. Dabei immer sachlich und auf das Wesentliche fokussiert zu bleiben ist schon eine hohe Kunst.

Als Zeichen unserer aufrichtigen Dankbarkeit und Wertschätzung haben wir beschlossen, Dich zum Ehrenmitglied zu ernennen. Darüber hinaus sind wir sehr glücklich über Deine Zusage, weiterhin im österreichischen Verein für Jin Shin Jyutsu tätig zu bleiben – sei es für den Newsletter, für verstärkte Öffentlichkeitsarbeit oder als Sprecherin für den westlichen Teil Österreichs und uns weiter Deine guten Kontakte zu diversen Ämtern und Deine Erfahrung zur Verfügung zu stellen. Wie gut, dass es Dich gibt! Lass' Dich umarmen. DANKE – DANKE – DANKE – DANKE – DANKE

*Susa Hagen, die Neue. ☘*



*Susa Hagen übernimmt die Agenden von Hedi Zengerle nach sechs Jahren*

### KURS – TERMINE

[www.jsj.at](http://www.jsj.at)

Hier findest Du Termine für Selbsthilfekurse und Möglichkeiten zur Fortbildung im ganzen Bundesgebiet.

Vereinsmitglieder, OrganisatorInnen, PraktikerInnen und Selbsthilfe-LehrerInnen werden ebenfalls angeführt.

**Schau doch mal rein!**

### Liebe Jin Shin Jyutsu – Freunde!

Grüße aus der Redaktion: Meine Zeitreserven erlauben es mir die Redaktion des Newsletters wieder zu übernehmen. Ich wünsche Euch auch im Namen des Österreichischen Organisatorenteams einen tollen Start in den Frühling!!!



Ich freue mich auf Eure Beiträge in den kommenden Wochen ...

Ich nehme eure Beiträge gerne entgegen: [hedi.zengerle@jsj.at](mailto:hedi.zengerle@jsj.at)

nächster Redaktionsschluss: 5. Juni 2013

# Generalversammlung 2013

Wie nennt man ein Wochenende im Januar, an dem sich Menschen treffen, um gemeinsam ein weiteres Jahr zu planen, sich auszutauschen, zu reflektieren „was läuft gut“ und „was kann noch verbessert werden „?

Es ist die GENERALVERSAMMLUNG

Das Organisatorenteam aller Bundesländer hat sich am Freitag, dem 18. Jänner 2013 bei Ulrika Krexner getroffen, um die diversen Anliegen und Themen vorzutragen und zu diskutieren. Dabei haben sich folgende Schwerpunkte für 2013 herauskristallisiert:

- ✿ die neue Homepage - sie soll benutzerfreundlich und einfach sein
- ✿ ein Tag für alle Vereinsmitglieder/Interessierte am 1. Mai in Salzburg mit Vorträgen, gegenseitigem Kennenlernen, die Möglichkeit sich sich inspirieren zu lassen, Kontakte zu knüpfen, sich zu vernetzen.
- ✿ der Verein gestaltet einheitliches Infomaterial (Zentralstrom, Finger-Zehen- Karten, Mudras, ...)
- ✿ Öffentlichkeitsarbeit, Sammeln von Artikeln, Radio-Interviews , ein Archiv anlegen
- ✿ Newsletter soll noch interaktiver werden



Die Organisatorinnen zeigen Teamgeist, Geschick und Konzentrationen beim Turmbau zu Babel ...



Am Samstag, den 19. Jänner hat die offizielle Jahreshauptversammlung stattgefunden und ein ganz besonderes Dankeschön gilt Silvia Thaler, Marianne Winkler, Gisela Hauser und Monika Kisling. Euer Dasein und Euer Interesse war uns Rückenstärkung und Wertschätzung.

Als neue Obfrau bedanke ich mich bei jeder Einzelnen, die an diesem Wochenende anwesend war - für den gemeinschaftlichen Spirit, das Wohlwollen, die kreativen Vorschläge und Beiträge, euren kritischen Verstand, für die bürokratische Arbeit, die oft so wenig Anerkennung findet, für das professionelle Layout und Design, die vielen Übersetzungen ins Englische, das gute Essen, für die weite Anreise, und Eure Liebe zu Jin Shin Jyutsu.

Susa Hagen ✿

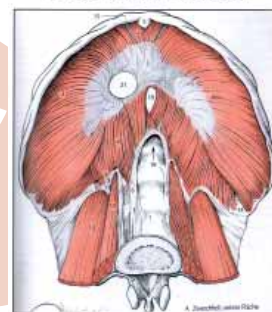
## Bitte tief durchatmen

Viele von uns, hauptsächlich JSJ Praktiker/SH Lehrende ohne medizinische Vorbildung wünschen sich vertiefende Kenntnisse zu diversen medizinischen Themen.

Am 7. Dezember gab es für die Studien- und Lerngruppe Michaelerhof in Tirol zusätzlich zum monatlichen Ström-Austausch einen Vortrag zum Thema Atmung. Zum diesem ersten Vortrag für die Studiengruppe war Frau Elisabeth Kalchschmid eingeladen. Sie ist Direktorin der Schule für den med. techn. Fachdienst am AZW Innsbruck (Diplom MTF (med. techn. Fachkraft), Diplom BMA (Biomed. Analytikerin), Diplom Osteopathie D.O.).

Dass dies ein außerordentliches Ereignis war, erkennt man daran, dass PraktikerInnen aus ganz Tirol, Wien, Bozen, Kiefersfelden und Liechtenstein angereist waren. Da die Atmung als einzige Vitalfunktion willentlich beeinflussbar ist, kann sie als Verbindungsfaktor zwischen vegetativem und somatischem Nervensystem angesehen werden. Wir bekamen Einblick in die Physiologie des Rumpfes durch schematische Zeichnungen. Bilder von Präparaten gaben Einblick in die Lage und Zusammenhänge aller Organe und Muskeln. MRT-Filme während normaler Atmung und Husten zeigten wie all das in uns zusammenspielt. Von den insgesamt 8

### Das Zwerchfell



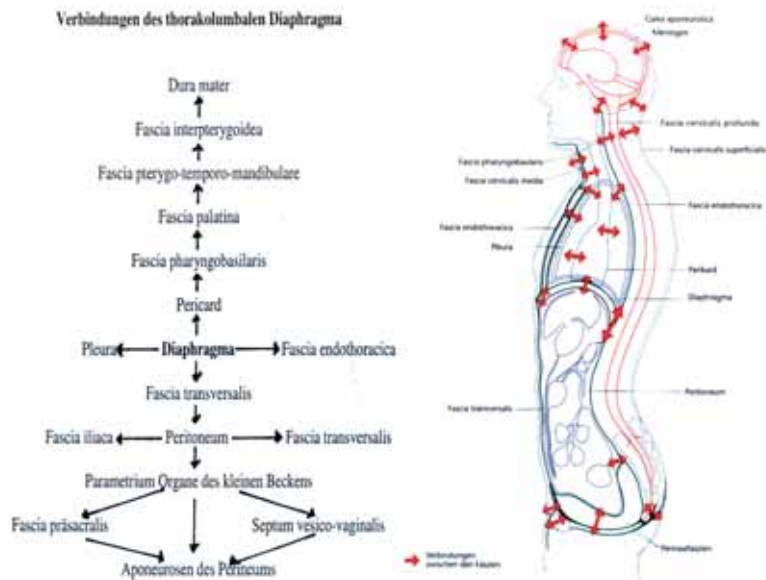
- Wichtigster Atemmuskel für die Inspiration (Agostini and Sant Ambrogio 1970)
- Die Zwerchfellstellung ändert sich abhängig von der Atemphase
- Bei maximaler Inspiration steigen die Muskelfasern zum Centrum tendineum ab und das Zwerchfell senkt sich um 1-2 Interostalräume ab
  - Konzentrische Muskelfaserkontraktion
- Bei maximaler Expiration steigen die Muskelfasern aufwärts
  - Exzentrische Muskelfaseraktion

Querstrukturen im Körper sind das Zwerchfell und der Beckenboden die wesentlichen Atemmuskelgruppen. Hier zeigt sich uns, dass Schulter- und Hüftebene auch physiologisch zusammenhängen: Wie oben so unten.

Auch die 3 als wesentliche Zahl für die Atmung spiegelte sich wider im „Dreifuß“, auf dem die Atmung steht. Dieser „Dreifuß“ besteht aus der Wirbelsäule mit zwei daneben verlaufenden Muskelsträngen an der Innenseite, sie verbinden das Zwerchfell mit dem Beckenboden. Die Tatsache, dass diese Muskeln beim Niesen eine Luftgeschwindigkeit von gut 100 km/h erzeugen können, war eine beeindruckende Information. Am Ende gab es noch eine interessante Diskussion, alle waren begeistert und freuen sich schon auf die Fortsetzung dieser Vortragsreihe. Herzlichen Dank an Brigitte Purner, die als Initiatorin und Organisatorin dieser Studien- und Lerngruppe immer wieder neue Ideen und Initiativen zur Vertiefung des Verständnisses der Zusammenhänge des JSJ findet und umsetzt.

Näheres zur Lern- & Studiengruppe Michaelerhof: Brigitte Purner, [brigittepurner@gmail.com](mailto:brigittepurner@gmail.com)

Barbara Fiechter, Wien ☘



## ATMEN IN HARMONIE

Wie wichtig der Atem für uns ist, erkennen wir an der Tatsache, dass der Mensch viele Tage ohne Nahrung und sogar einige Tage ohne Flüssigkeit auskommen kann - doch nur wenige Minuten ohne Sauerstoff! Wenn man JSJ studiert, kommt man nicht umhin, sich auch mit dem Atem zu beschäftigen.

Unser Angebot richtet sich an alle Vereinsmitglieder und Interessierte, die das Thema mal von einer anderen Seite kennenlernen wollen. Es ist uns eine große Freude, zwei erfahrene Referenten am 1. Mai zu begrüßen:

FRAU ELISABETH KALCHSCHMID,  
Diplom BMA (Biomed. Analytikerin), Diplom Osteopathie D.O.  
Wir haben Frau Kalchschmid eingeladen, weil wir so begeisterte Rückmeldungen über ihren Vortrag in Tirol erhalten haben, wie ihr im Artikel von Barbara Fiechter aus Wien lesen könnt.

JOHANNES SCHÜCHNER,  
Klinikclown, Pädagoge; Ausbildung und Seminarterfahrung in Theater- und Körperarbeit, Pantomime und Humor für Erwachsene und Kinder; Atem- und Körperübungen nach der Methode von Dr. Kataria; langjährige Erfahrung als Seminarleiter; „Eine Minute Lachen bringt 45 Minuten Entspannung. Davon bin ich als Lachtrainer überzeugt“

Bitte um deine frühzeitige Anmeldung per e-mail an:  
[susa.hagen@jsj.at](mailto:susa.hagen@jsj.at) oder sms +43 664 444 61 07

Der Veranstaltungsort ist ein ehemaliges Kapuzinerkloster mit schönem Klostergarten, direkt in der Altstadt in Laufen, gut zu erreichen... Wir freuen uns schon darauf, viele von Euch wiederzusehen oder kennenzulernen.  
Susa Hagen und Ulrika Krexner ☘

### ATMEN IN HARMONIE

am 1. Mai 2013

von 10 Uhr bis 17 Uhr

Hotel Kapuzinerhof

D 83410 Laufen, Schloßplatz 4



Jin Shin Jyutsu

Vorträge u.a. mit

Susa Hagen

„Atem beeinflusst unser Energiesystem“

Elisabeth Kalchschmid

„Bitte tief durchatmen“

Johannes Schüchner

„Lust auf Lachen?“

praktische Anwendung, Atemübungen, unterstützende Ernährung, Informationen, ...

**Kosten** 30 Euro / 15 Euro für Vereinsmitglieder

Jin Shin Jyutsu ist eine Harmonisierungskunst, die jeder anwenden kann. Durch das einfache Halten unserer „Sicherheitsenergieschlösser“ lösen wir Spannungen in unserem Körper und die Energien und der Atem können wieder frei fließen.

**BITTE UM ANMELDUNG** beim Verein JSJ Österreich  
Frau Susa Hagen • [susa.hagen@jsj.at](mailto:susa.hagen@jsj.at) • +43 664 / 44 46 107

# In Memoriam: Sanja († 2012)

von Susanne Bohdal



Ihr Todestag jährt sich diesen März zum ersten Mal. Ihr Tod hat mich viel mit mir ringen lassen ... Entscheidungen, Wahrheit, Hoffnung ... letztlich die Realität akzeptieren.

Meine Jin Shin Jyutsu Praxis ist 2004 offiziell existent, seit 2007 arbeite ich ausschließlich mit dieser unvergleichbaren Heilkunst. Und ich bin dankbar für jeden Tag, jedes Monat und jedes Jahr, in dem ich mir und anderen helfen kann und damit sogar den Lebensunterhalt von mir und meinen Kindern bestreiten darf. Es ist ein Privileg, auch wenn ich manchmal zweifle, ob das was ich tue „richtig“ ist.

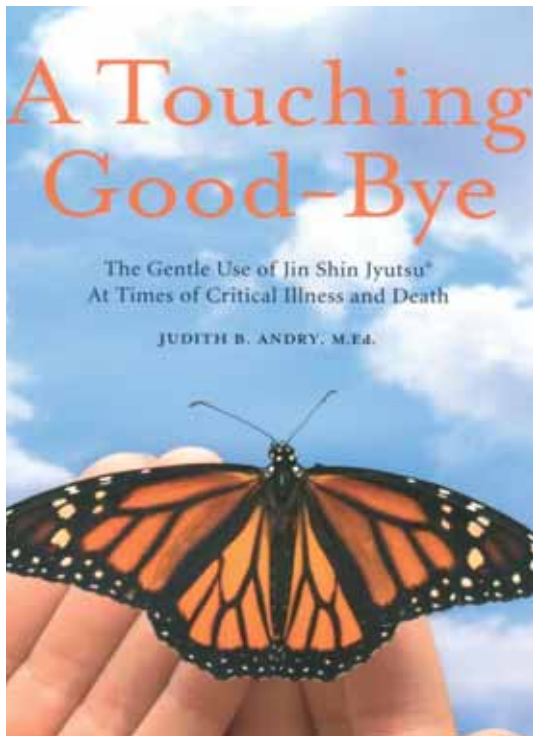
Vergangenes Jahr verstarb zum ersten Mal in meiner Praxiskarriere eine Krebspatientin. Bisher hatte ich die Gnade den Menschen zum Sieg über ihre Geißel mitverhelfen zu können. Diesmal kam es anders... nun, es hätte vielleicht auch nie anders kommen können, denn das Skript schreiben nicht wir ...

Dezember 2010 begann eine hübsche Belgierin, etwa 54 Jahre alt, regelmäßig zu Sitzungen zu mir zu kommen. Sie wollte einen Fixtermin einmal die Woche, in ihrer Mittagspause, haben. Sie hatte gerade Untersuchungen hinter sich. Vor wenigen Monaten war Brustkrebs diagnostiziert worden, sie ließ sich vorsorglich beide Brüste amputieren. Ihr Gedanke war: So kann sich der Krebs nicht ausbreiten, besser alles wegschneiden lassen und ich kann gesund weiterleben. Die Chemotherapie schien zu greifen, zumindest waren zu jenem Zeitpunkt keine Metastasen mehr feststellbar.

Sanja wollte weiterhin ihren anspruchsvollen Job nachgehen, jedoch riet ihr der Arzt zu einer Pause. Sie gönnte sich 4 Monate Pause, es folgten Bestrahlungen. Danach stieg sie wieder in den Arbeitsprozess ein. Im Juli 2011 noch 20 Wochenstunden, ab Dezember 40 Wochenstunden. Wir hatten ein sehr nahes Verhältnis. Sanjas tiefblaue Augen zusammen mit ihrem reinen Gesicht und ihren (von der Chemo) kahlen Kopf, erinnerte mich sehr an eine buddhistische Nonne. Ihr Charakter war unbeschreiblich. Sie war so bescheiden, dachte immer an die anderen, bevor sie an sich dachte. Welche Probleme sie den anderen wohl machte, ob es den Personen in ihrem Umfeld gut ging, was sie anderen abnehmen könnte an Arbeit etc. Auch mich fragte sie mit wirklichem Interesse jedes Mal ob alles in Ordnung sei in meinem Leben. Ihr 10 Jahre älterer Ehemann war schon in Pension. Er genoss unter tags das Golfen. Sanja ging in der Mittagspause einkaufen, damit sie nicht noch mehr Zeit für ihren Gatten verlieren würde, der spätnachmittags bereits erwartungsvoll auf sie daheim wartete. Verspätungen schätzte er nicht besonders. Dann kochte sie Abendessen. Am Wochenende kümmerte sie sich um die Wohnung.

Einmal im Monat flog sie zu ihrem Vater nach Belgien, er war in einem Pflegeheim untergebracht. Seine Alzheimer-Erkrankung war weit fortgeschritten und er erkannte sie meistens nicht mehr. Dennoch besuchte Sanja ihn regelmäßig, rief wöchentlich bei ihm an. Im Laufe der Sitzungen besprachen wir die eine oder andere Möglichkeit, wie Sanja mehr Zeit für sich nehmen und weniger für die anderen tun könnte. So wurde eine Putzfrau engagiert, die Sanja wohl nicht alleine in der Wohnung werken lassen wollte, aber zumindest wöchentlich gönnte sie sich Hilfe. Ihr Mann erklärte sich auf mein Anraten bereit auch mal beim Kochen mitzuhelfen. Die Schritte waren klein, doch Sanja wollte unbedingt „gesund werden und noch lange leben“.

Bereits am Anfang unserer Zusammenarbeit sagte sie, eine weitere Krebsdiagnose würde sie nicht verkraften. Sie hätte all ihre Kraft benötigt um jetzt gesund zu sein, sollte sie nochmals ein positives Ergebnis bekommen, nein, sie werde es nicht mehr schaffen. Sie weinte viel, sie hatte viel Angst vor den Ergebnissen ihrer Kontrolluntersuchungen. Ich lauschte ihren Pulsen... sie veränderten sich nicht. Nebenbei musste sie sich vor Gericht verantworten. Ihre Schwester warf ihr vor, die Hinterlassenschaft des Vaters veruntreut zu haben bzw. Misswirtschaft. Sollte Sanja den Prozess verlieren, wäre das Geld weg, mit dem das private Pflegeheim des Vaters bezahlt wurde. Jänner 2012 gewann sie den Prozess – ihre Unschuld wurde bestätigt. 6 Wochen danach begann sie stark zu husten. Der Körper kämpfte. Sie hatte große Angst. Nach jeder Sitzung fragte sie mich: „Kannst du was hören? Kannst du hören ob der Krebs noch da ist.“ Das waren meine anstrengendsten Minuten in unserer gemeinsamen Zeit, ich musste „lügen“: „Es ist alles in Ordnung, Sanja. Mach dir keine Sorgen. Es



Jin Shin Jyutsu-Buchtipps:  
„A TOUCHING GOOD-BYE“  
The Gentle Use of Jin Shin Jyutsu  
At Times of Critical Illness and Death  
Judith B. Andry, M.Ed., englisch  
ISBN: 978-0-9818126-0-1

wird alles gut werden.“ Ich konnte nicht anders, ihr die Wahrheit zu sagen hätte ihr jede Möglichkeit zur Gesundung genommen. Auch wenn die Chance minimal wäre ... vielleicht war es ja möglich ... ein Wunder. Weitere 3 Wochen später ging sie dann schließlich zum Arzt und er drängte sie zu sofortigen Kontrolluntersuchungen. Es wäre unverantwortlich „mit ihrem Befund“ den Husten zu ignorieren. Ich meinerseits beruhigte sie: „Du wirst sehen, es ist alles in Ordnung.“ Der Metastasenmarker war im dreistelligen Bereich, der Tumormarker exorbitant in die Höhe geschossen. Das Resultat der Untersuchung, maximal ein Jahr würde sie noch zu leben haben. Sanja verweigert jede weitere Chemo. Sie machte stattdessen mit ihrem Mann eine Kreuzfahrt. Am Telefon meinte sie, sie hatte „vergessen“, dass bei ihrer ersten Diagnose das Projekt mit „Triple A“ malign festgestellt wurde – unheilbar.

Eine Woche später rief sie mich nochmals an, sie hoffe sie hätte noch ein Jahr. Wir weinten gemeinsam. Am Ende des Telefonates musste ich ihr gestehen, dass ich es ihr nicht sagen konnte. Und dass es mir leid tut die „Wahrheit“ verschwiegen zu haben. Dass ich es nicht übers Herz gebracht habe, sie mit dem Schmerz und der Hoffnungslosigkeit des wahrscheinlichen Ausgangs ihres Projektes zu konfrontieren. Sie sagte nicht mehr viel dazu. Ich hoffe es war „richtig“ mein Gewissen rein zu waschen. Oder hatte ich sie enttäuscht?

Die Kreuzfahrt sollte drei Wochen dauern. Sanja verabschiedete sich mitten am Meer, im Element Wasser.

Ich erinnerte mich in jenen Wochen gerne an Jill Pasquinellis Antwort auf die Frage, worin ihre Arbeit bestehe:

„I help those who are dying to live and those who are living to die.“

(Ich helfe denen, die am Sterben sind, zu leben. Und denen, die leben, helfe ich gut zu sterben.“) Danke!

## Pensionistenheim Weiz lebt JinShinJyutsu

von Susa Hagen

Ich als Verein JSJ-Österreich, möchte mich bei dem engagierten Team des Bezirkspensionistenheims Weiz für die ernsthafte und aufwendige sozialpädagogische Studie, die am 13. Februar 2013 präsentiert wurde, bedanken.

Das Haus beeindruckt durch die offenen Räume, sowie die warme und farbenfrohe Ausstrahlung. Ich werde mit Kaffee und Kuchen begrüßt, am Tisch liegt eine siebenblättrige Presseinformationsmappe. Vertreten sind die „Kleine Zeitung Steiermark“ und „Die Ganze Woche“, Dr. Angela Gastager (Institut für Forschung, Wissenstransfer und Innovation der pädagogischen Hochschule Steiermark) und ihre Mitarbeiterin Frau Anna Nebel, PDL Thomas Emmer, DGKS Barbara Gastager. Der Heimleiter Direktor Markus Gruber erläutert den Vertretern der regionalen Presse, wie es zu diesem Projekt kam. Eine Stunde lang werden Fragen gestellt und beantwortet. Nebenan füllt sich der große Veranstaltungsraum vor der Hauskappelle mit immer mehr Menschen und als der Vizebürgermeister Herr Reisinger eintrifft, sind alle Sitze belegt. Die Präsentation gibt Einblick in die vielfältige Studie, erläutert die Kriterien sowie die Art der Befragung.



Sehr berührt bin ich von der Diashow. Wir können sehen, wie JSJ in den Alltag integriert worden ist : Hilfestellung beim Essen , entspannte Szenen beim Baden, ein Plausch am Bett – und immer wird ein Energieschloss gehalten. Ein schönes Miteinander. Und.....Menschen im Rollstuhl, die sich selber die Finger halten oder eines der Mudras..... ich denke an mein eigenes Altern.....wie wird es dann wohl sein ? Mir wird wieder einmal klar, wie essentiell die Beziehung von „Mensch zu Mensch“ ist. Jin Shin Jyutsu kann nicht durch Geräte oder Tabletten ersetzt werden. Hier geht es um zutiefst menschliche Qualitäten.



*PGL Emmer Thomas Fr. Nebel Anna JSJ Vereinsobfrau Susa Hagn GDKS und JSJ Prakt. Gastager Barbara Fr. Dr. Angela Gastager Heimleiter Hr. Markus Gruber*

generfahrung, und die vielen Stunden der Schulung im Haus sind. Und ohne das ganz klare „Ja“ der aufgeschlossenen Heimleitung und des eingebundenen Pflegepersonals wäre so eine Arbeit nicht möglich.

Wir gratulieren ihnen zu dieser professionellen und profunden Präsentation der Studie, und sichern ihnen auch gerne in Zukunft unsere Unterstützung zu. Barbara Gastager wird uns in der nächsten Ausgabe einige Fakten der Studie zukommen lassen. Liebe Barbara, bitte informiere uns weiterhin. Wir freuen uns über jeden Artikel und jedes Foto.

In aufrichtiger Wertschätzung

*Susa Hagen* ☞

## JSJ und wandern

von **Monika Fiechter-Alber**

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 zweimal täglich gegenseitig strömen und wandern, lesen, entspannen, ... wir harmonisieren unsere Lebensenergie auf allen Ebenen ...

**Voraussetzung:** mindestens ein 5-Tage Kurs

**Wann:** So 25.8.13 bis Mi 28.8.2013

**Kosten:** für 3 Tage Halbpension:  
100 €, alles inbegriffen

**Rückmeldung und/oder fixe Anmeldung**

**bis spätestens 28. März 2013**

**bei Monika Fiechter-Alber**

**E-Mail: [fiechter-alber@tirol.com](mailto:fiechter-alber@tirol.com)**

**Tel: 0043/650/4923651**

## Einfach tierisch

von **Isabella Habsburg**



Die große Umarmung oder „Wo ist das SES 15 genau?“ ☞

# Therapieziel Dankbarkeit

von Hedi Zengerle

Die neuen Medien bieten uns zahlreiche Möglichkeiten Interessantes und Wissenswertes nachzulesen und „nachzuhören“.

Diese Sendung hat mich sehr beeindruckt:

<http://www.egm.uni-freiburg.de/Mitarbeiter/maio-teleakademie>

Tele-Akademie - Prof. Dr. Giovanni Maio: Therapieziel Dankbarkeit - Über die heilende Kraft der Annahme seiner selbst

Die moderne Medizin konzentriert sich aus ihrem naturwissenschaftlichen Erbe heraus ausschließlich auf die Möglichkeiten einer Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit des Körpers. Dabei wäre es wichtig, Medizin nicht ausschließlich als Reparaturwerkstatt zu verstehen, sondern sich auch in einer personalen Weise auf den Patienten einzulassen und ihm dabei zu helfen, sich in ein gutes Verhältnis zu seinem Kranksein zu setzen. Vor diesem Hintergrund geht der Professor auf die Grenzen der wissenschaftlichen Medizin ein und stellt die heilende Kraft von Zuwendung und Begegnung in den Mittelpunkt. Begrenztheit, so Maio, kann und soll auch als Chance gesehen werden, sich auf den Kern des Lebens zu konzentrieren. ☞



Vortrag von Prof. Dr. Giovanni Maio

## NOW KNOW MYSELF KURS

In Wien findet heuer erstmals vom 16. bis 20. Oktober ein Now Know Myself Kurs mit Anita Willoughby, Petra Elmendorff und Susan Schwartz statt. Anita und Susan werden von Brigitte Purner übersetzt, für Petra gibt es keine englische Übersetzung. Was können wir uns von diesem Kurs erwarten? Wir kennen die Beschreibung, die ja verlockend klingt aus dem Europaprogramm. Nur, was können wir uns praktisch darunter vorstellen? Wir haben nach Möglichkeiten gesucht, das zu erfahren. Hedi hat schon einen Now Know Myself Kurs besucht und gibt uns ihre Erfahrungen weiter ...

### *Was unterscheidet dieses Kursformat von einem 5-Tage-Kurs?*

Es ist einfach etwas Besonderes, wenn ein Kurs von 3 Dozentinnen unterrichtet wird. Jede hatte einen anderen beruflichen Hintergrund vor der Ernennung zum JSJ-Instructor. Das ergibt verschiedene Sichtweisen auf Strömthemen, die sich sehr gut ergänzen.

### *Welches neues Material wird vorgestellt?*

Das ist sehr umfangreich. Neben tieferem Verständnis der bisher bekannten Ströme kommen zahlreiche Spezialströme dazu.

### *Ist der Ablauf ähnlich wie bei einem 5-Tage-Kurs?*

Ja das kann man sich in etwa so vorstellen.

### *Wechseln sich die Lehrer ab?*

Ich habe es so erlebt, dass die Dozentinnen sich verschiedene Themenbereich untereinander aufteilen. Und dann ist es passiert, dass es noch einen Input von der Einen und dann von der Anderen gab. Ganz ungeplant, sehr lebendig und tieferschürfend.

### *Auf welche Art werden (wie im Programm beschrieben) die besonderen Bedürfnisse der PraktikerInnen berücksichtigt?*

Es gibt ja ziemlich hohe Voraussetzungen für solche Kurse. Somit können auch viele spezifische Fragen gestellt werden, die für alle Teilnehmer interessant sind. Der Bezug zum Praxialtag ist wirklich toll.

### *Was hast Du aus dem Now Know Myself Kurs für Deine praktische Arbeit mitnehmen können?*

Ich hatte schon während dem Kurs so einige meiner Klienten im Kopf, bei denen sich die eigentliche Ursache für die Blockaden einfach nicht zeigen wollte.

Nach dem Now Know Myself Kurs sind wir dann ein gutes Stück weitergekommen, weil ich viele Anregungen und Ideen mitgenommen habe.

Und auch jetzt noch bekomme ich oft schon beim ersten Strömtermin eine andere Sichtweise und ein größeres Verständnis für die auftretenden Projekte.

Herzlichen Dank Hedi für Deine informativen Antworten.

Der Kurs findet im Don Bosco Haus in 1130 Wien statt. Informationen und Anmeldung bei Eva Hackl und Johanna Urmoneit. Wir freuen uns auf Eure Teilnahme! Übrigens – Hedi wird auch beim NKM-Kurs dabei sein. ☞

Eva Hackl ☞

# ANKÜNDIGUNGEN

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

## NIEDERÖSTERREICH

05. – 07. April 2013 Mödling  
Spezial-Themenkurs „Vertiefender Praxiskurs“ – Trilogie mit Petra Elmendorff



### 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

## VORARLBERG

29. Mai – 2. Juni 2013 in Dornbirn  
5-Tage-Kurs mit Matthias Roth



### Informationen

Barbara Miedl, Tel. 0664/1444 191,  
email: barbara.miedl@jsj.at

## STEIERMARK

7. – 11. Juni 2013 in Graz  
5-Tage-Kurs mit Matthias Roth



### Informationen

Johannes Duft, Tel. 0676/733 98 97,  
email: johannes.duft@jsj.at  
Barbara Gastager, Tel. 0664/5433037,  
email: barbara.gastager@jsj.at

## SOMMERTAGE IN KÄRNTEN FÜR JSJ – VEREINSMITGLIEDER

**5 Tage STRÖMEN von 22. bis 26. Juli 2013 in schönem, ruhigen Ambiente!**

Zimmer mit Frühstück € 50.- pro Nacht  
Das Seminarzentrum bietet einen großen Gruppenraum, dort findet das gemeinsame Strömen - zweimal am Tag- statt, ...

Die Zimmeranlage ist jeweils 2-stöckig und jede/r bewohnt eine eigene Etage.

Es gibt eine Gemeinschaftsküche und wir werden abwechselnd kochen.

Die restliche Zeit kann jede/r individuell genießen – spazieren gehen, ausruhen, lesen, baden im Schwimmteich/Pool, ...

Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen.  
Rosemarie Wiltchnig +43 650 35 16 888  
Susa Hagen +43 664 44 46 107

## ALTMÜNSTER

17. – 21. April 2013  
5-Tage-Kurs  
mit Petra Elmendorff



### Informationen

Manuela & Valerian Apuchtin,  
Tel. 0699 888 14 956  
email: manuela.apuchtin@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

Susanne Bohdal, Barbara Fiechter-Alber, Isabella Habsburg, Eva Hackl, Susa Hagen, Ulrika Krexner und Hedi Zengerle

### Gestaltung Ulrika Krexner

ZVR-Nr. 876777379

