

Wann bitte machen wir das wieder??“

von Bärbel Niemezek

Supplierstunde in einer ersten Klasse Gymnasium, ich betrete das Klassenzimmer und finde 25 aufgeregte Schüler vor. Die Stadien reichen von „is mir eh wurscht“ (scheinbar!!!) bis zu hysterischem Gekreische á la „das schaffe ich nie!!!“. Die klassische Situation, wenn in der nächsten Stunde ein Test oder eine Schularbeit zu schreiben ist. Nachdem ich mir das Gezeter drei Minuten anhöre um herauszufinden warum es eigentlich geht, erzähle ich ihnen, dass es da etwas ganz interessantes gibt. Man kann



Eifrig werden die Finger für die Händekarte gemalt ... das macht Spaß!

sich selber helfen die flatternden Nerven zu beruhigen, die Übelkeit zu vertreiben und generell ein angenehmeres Leben als Schüler zu führen. Fragende Blicke, aber drei Viertel der Klasse insistieren sofort, wir brauchen gleich einen Termin wo wir das gemeinsam lernen. Weiteres Gekreische und verstörte Blicke, als nicht alle zum selben Termin kommen können. Da haben wir also schon zwei Gruppen und zwei Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe-Kurse für Kinder.

Beim Kurs selber finden die Schüler es ganz spannend, dass sie sich schon seit Jahren strömen aber jetzt erst erfahren, dass sie Jin Shin Jyutsu machen! Das Mitteilungsbedürfnis mancher Schüler wächst enorm. Egal ob es sich um Finger oder Starthilfekabel handelt: nach der zweiten Geschichte, wie das damals war, als „Mama's Auto nicht mehr ansprang...“ muss ich die Truppe bremsen.

Wir wollen ja nicht nur eine Einführung als Pannendienst-Hilfe bekommen sondern auch Strömen! In knappen eineinhalb Stunden schaffen wir gerade die Einführung, Fingerhalten, Fingerkarte zeichnen. Manche sind ganz erstaunt, dass sie ja auch „so richtig viel Luft“ kriegen, als wir gemeinsam die große

Fortsetzung auf Seite 2



So gemütlich und entspannt kann es in der Schule sein ...

KURS – TERMINE

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 wieder rein!

Umarmung mit den 36 Atemzüge machen. Die Erkenntnis, dass manche sich durch den Tag hecheln, statt aus- und einzuatmen trifft sie mit Erstaunen. Das Pulsieren der SES unter ihren Händen fasziniert sie, sie spüren Veränderungen und eine Schülerin sieht zum Glück nicht Rot aber Grün, als sie wieder ihre Augen öffnet.

Außerdem lernen wir SES1 und SES15 kennen (manche haben ja wirklich zu wenig zu lachen, seit sie in der Schule sind). Die Erleichterung bei den Schülern ist groß, als sie merken, all das kann man auch im Liegen machen und in akrobatischen Verrenkungen probieren die Klassenclowns aus, was bequem ist. Kurz und gut: am Ende der Einheit haben wir gerade einmal die Hälfte meines ehrgeizigen Programmes durchgebracht, aber JSJ soll ja entspannen! Auf meine Bitte um Feedback, wie es ihnen denn gefalle habe, kommt keine Antwort, sondern eine Frage: „wann bitte machen wir das wieder?“ und „kann ich bitte morgen auch nochmal dabei sein!“ Nebeneffekt der Geschichte: ich stehe jetzt unter ständiger Beobachtung, weil „wir schauen uns das jetzt ganz genau an, was Sie das so die ganze Zeit strömen“.

Ziel meines Projektes ist es, JSJ-Selbsthilfe für Kinder in allen ersten Klassen anzubieten und nach Möglichkeit auch Schüler der höheren Klassen dafür zu interessieren und zu begeistern. Denn Freude, Mut, ausgeglichen und entspannt sein tut uns allen gut. JSJ als Hilfe mein Selbstvertrauen zu stärken und Ängste zu überwinden, um auf allen Ebenen ins Gleichgewicht zu kommen.

Übrigens: die erste Stunde meiner Maturavorbereitung beginnt mit dem Überreichen einer Fingerkarte ;-) 🌸

Liebe Jin Shin Jyutsu – Freunde!

Grüße aus der Redaktion: Ich wünsche Euch auch im Namen des Österreichischen Organisatorenteams eine erholsame Karwoche, Frohe Osterfeiertage und einen tollen Start in den Frühling!!!



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

Ich nehme eure Beiträge gerne entgegen: hedi.zengerle@aon.at

nächster Redaktionsschluss: 5. Juni 2014

Neue Klienten durch LUCA

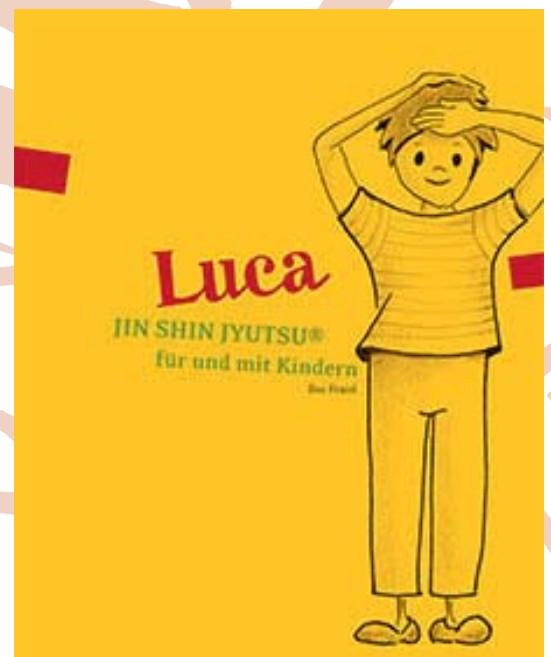
von Hedi Zengerle

Es kommt in letzter Zeit immer wieder vor, dass sich Großeltern für Jin Shin Jyutsu interessieren, die von ihren Enkelkindern motiviert worden sind, sich mit dem Strömen zu beschäftigen. Eine Oma erklärte mir, dass ihre Enkelin zu Besuch kam und im „Handgepäck“ das Kinderströmbuch LUCA samt HörCD dabei hatte. Sie setzte den CD Player in Gang, legte die CD ein und meinte: „Oma das ist ganz einfach. Mach es mir nach.“ Und schwupps hatte die Strömsunde begonnen. Die 6jährige konnte sämtliche Lieder mitsingen und zeigte mit großen Gesten die einzelnen Strömschritte vor. Beim Verabschieden meinte die Kleine dann: „Oma wenn du magst, lass ich dir meine LUCA Buch da. Dann kannst du weiterüben bis ich wieder komme.“ Ich habe nur noch große Augen gemacht. Wie klug und selbstverständlich kann dieses tiefe Wissen von Jin Shin Jyutsu von ganz jungen Menschen an die ältere Generation weitergegeben werden .

Einfach herrlich. Ich bin überzeugt, dass es noch viele Kinder (und natürlich auch Erwachsene) gibt, die das LUCA Buch lieben werden.

Die Vorarlberger Autorin Ilse Fraisl freut sich über Möglichkeiten, um ihr Buch vorstellen zu können. Mich erreichen auch Rückmeldungen von Kindergartenpädagoginnen, die ganz begeistert sind. Wer Interesse an einer Buchpräsentation mit der Autorin hat, kann Kontakt mir ihr aufnehmen: *Ilse Fraisl Eigenverlag, Im Windel 7, 6822 Satteins, Telefon 05524 8283, Mail: ilse.fraisl@gmx.at oder <http://www.stroemen-fuer-kinder.at/das-buch/>*

Das Werk hat auch bei David Burmeister großen Anklang gefunden und wird von ihm empfohlen. 🌸



Wo bin ich dann da?

„Anatomisches Wissen mit den Händen begreifen für Jin Shin Jyutsu Praktiker“
mit Rüdiger Krause, Osteopath, Lehrer für Osteopathie

Von Beginn an stand die Wissenschaft der Anatomie im Dienste des Praktikers. Der Praktiker will wissen, wo z.B. die Organe liegen, Blutgefäße verlaufen oder bestimmt Wirbel zu finden sind. Knochenbezugspunkte sind dafür eine Unterstützung, um uns am Körper eines Patienten zu orientieren.

Immer wieder stellen sich die Fragen: Wie stark darf ich einen Patienten anfassen? Tue ich ihm nicht weh?

Und: Wo bin ich dann da? Ist das Haut, was ich da fühle oder schon ein Organ? Tastübungen werden durchgeführt um diese Fragen durch praktisches Erleben zu klären. Wahrnehmungsübungen ermöglichen das „Ertasten, Begreifen des Patienten“ noch einmal von einer anderen Perspektive.

Der Kurs ist auf 2 Wochenenden angelegt.

Die Schwerpunkte des ersten Wochenendes beinhalten den Bewegungsapparat und das Nervensystem. Die Schwerpunkte des zweiten Wochenendes beinhalten die Organe und den Blutkreislauf. Die Wochenenden sind einzeln belegbar. ☞

„Anatomisches Wissen
mit den Händen begreifen
für Jin Shin Jyutsu Praktiker“
mit Rüdiger Krause, Osteopath

Teil I: 15./16. November 2014

Teil II: 18./19. April 2015

Kursgebühr pro Termine: € 260,00

Ort:

Altmünster am Traunsee (OÖ)

Anmeldung bitte an:

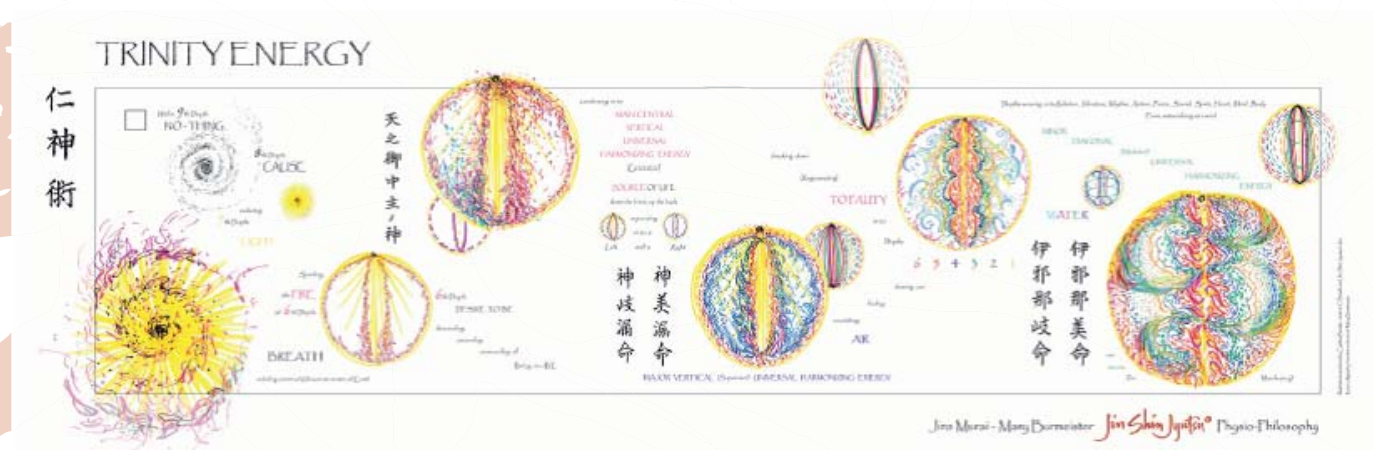
Manuela Apuchtin, 0699/888 14 956

manuela.apuchtin@jsj.at

DREIEINIGKEITS-ENERGIE - POSTER

Die Schöpfungsgeschichte in lebendiger Zeichnung und poetischen Texten von Cynthia Broshi: Geburt und Entwicklung der Dreieinigkeitsenergie. Zudem bereichern dieses Poster die Kanji aus Marys Unterlagen für den Hauptzentralstrom, Betreuer- und Vermittlerströme. Cynthia Broshi, aus der Nähe von Santa Fe, Neu Mexiko, unterrichtet seit 2002 5-Tage-Kurse und Themenkurse weltweit. Als Bildende Künstlerin und Dichterin helfen ihre farbigen Zeichnungen und ihre präzise Sprache, die grundlegenden Prinzipien dieser Kunst zu vermitteln und die Kompliziertheit zu erhellen.

Größe: 112 cm / 37 cm - Preis: 36 € zuzüglich Porto und Verpackung
erhältlich bei: Brigitte Purner, 6069 Gnadental 106
brigitte.purner@jsj.at, Tel.: 0699 10809390



Gib mir deinen kleinen Finger

von Barbara Miedl

Gib mir deinen kleinen Finger und ich nehme gleich deine ganze Hand ... Um ganz du selbst zu werden, brauchst du sie. Sie sind immer da und geben deinem Leben Bedeutung und Richtung. Beziehungen bestimmen dein Leben – von der Geburt bis zum Tod. Deine Finger hast du immer bei dir. Das trifft sich gut ...

Damit unsere Beziehungen nicht durch die Finger rinnen und nicht immer alle anderen ihre Finger im Spiel haben, schreib ich mir jetzt die Finger wund und werde mich hüten, meine Finger in offene Wunden zu legen, und mir keinesfalls die Finger verbrennen. Keinen Finger zu krümmen wäre nicht gut. Jetzt, da ich meine Gedanken am kleinen Finger hab, lass ich mir nicht auf die Finger klopfen. Nein, ganz im Gegenteil, jetzt hab ich den Finger am Drücker! Dass du mir jetzt noch genauer auf die Finger schaust ist mir klar, darum, das sagt mir mein kleiner Finger, leg ich den Finger auf den Mund und mit meinen Fingern am Puls der Zeit, zeige ich dir wie man's macht das „einfach • sein“.

Umschließe deinen linken Daumen mit der rechten Hand [und/oder umgekehrt]

Der Daumen stärkt deine Beziehung zu dir selbst. Er ist der „Urbeweger“ unter den Beziehungsfingern. Denn erst wenn deine Beziehung zu dir selbst, deine Selbstliebe, dein Selbstvertrauen, ganz tief in dir verankert sind, bist du Königin oder König deines Lebens, fähig, dich selbst zu schützen, deinen Raum einzunehmen und zu entscheiden, wer dein Reich betreten darf.

Umschließe deinen linken Ringfinger mit der rechten Hand [und/oder umgekehrt]

Dein Beziehungs-„Klassiker“ Er heißt ja Ringfinger, weil du auf ihm den Ring trägst, der verrät, dass du in einer Beziehung lebst (oder auch nicht). Er hilft dir als großer Atmungsspezialist auszuatmen und nährt dein Wissen darum, dass je mehr du gibst, zu dir zurückkehrt. Er hilft dir, dich ganz natürlich an Menschen zu binden, aber auch dabei, zu lösen, was gelöst werden will. Er bringt außer Luft auch noch Licht in Form von Bewusstsein, Schönheit und Harmonie in dein Leben.

Umschließe deinen linken Mittelfinger mit der rechten Hand [und/oder umgekehrt]

Vielfalt und Ausdehnung sind die Hauptaufgaben deines kräftigsten Fingers. Die Tür steht offen, du gehst hinaus in die Welt, triffst Menschen. Vom Small Talk bis zu Geschäftsbeziehungen reicht das Repertoire, er unterstützt Networking mit dem Ziel, deine „Bühne“ zu vergrößern. Bewerten und Urteilen haben wenig Platz. Deine Mittelfinger-Beziehungen sind unverbindlicher, aber getragen vom Vertrauen ins Leben, von Toleranz, Integration und Kreativität.

Umschließe deinen linken Zeigefinger mit der rechten Hand [und/oder umgekehrt]

Er reinigt und „entgiftet“ deine Beziehungen. Wenn's wirklich an die Nieren geht, hilft er dir, Zwischenbilanz zu ziehen „was tut mir gut, was darf weiter mit“ - Vielleicht kannst du die Fülle oder das Erfüllende in deiner Beziehung gerade nicht sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen? Der Zeigefinger hilft dir, alles Überflüssige wegzuspülen, damit das Wesentliche sichtbar wird.

Umschließe deinen linken kleinen Finger mit der rechten Hand [und/oder umgekehrt]

Menschen, die dich am kleinen Finger haben, dürfen ganz in dein Herz spazieren! Aber nur die allerliebsten, diejenigen, die du wirklich da haben willst. Denn dein Herz mag keinen Stress, es liebt echtes, ehrliches Lachen, Freude und Glückseligkeit. Platz finden hier nur die Menschen, die dir helfen, ganz du selbst zu werden, die dein Chaos als Chance sehen und die dich dabei unterstützen, deine Träume zu verwirklichen. Sonst niemand. Finger weg.





Pferde als Lehrmeister für Jin Shin Jyutsu

von Isabella Habsburg

Vor allem Pferde reagieren extrem fein auf Jin Shin Jyutsu und es ist ein Erlebnis, zu sehen wie schnell Reaktionen eintreten. Man kann Pferde als Lehrmeister des Jin Shin Jyutsu bezeichnen. Zusätzlich entsteht auch eine wunderschöne neue Art der Kommunikation.

Kurs

17./18. Mai 2014 in 6173 Oberperfuss
mit IsabellaHabsburg, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Lehrerin Cranio Sacral Osteopathin / Omnipathin Tierheilpraktikerin

Theorie

Inhalte von Selbsthilfebuch 1 & 2
Einfluss der Einstellungen und Gedanken bei Menschen sowie Tieren

Praxis

Strömen an sich selbst zum Einstimmen und Erfahren/Erfühlen, Umsetzen an Pferd und Hund, Tricks beim Strömen von Großtieren (wenn die Spannweite der Arme nicht langt)

Organisation & Anmeldung: Melanie Knünz, melanie.knuenz@vol.at
Tel.: 0660/52 62 923

"Mittagsschlaf ..."

von Herlinde Feurstein

Ich machte gerne mit unserer Enkelin Sarah ein "Mittagsschlafle" und hielt dabei ihre großen Zehen oder den gesamten Fuß. Als ich Sarah später einmal nach dem Essen aufforderte: So, jetzt gehen wir ins Bett sagte Sarah - inzwischen hat sie sprechen gelernt - Oma, Beide!!!!!! Ich wusste zuerst nicht, was Sarah meinte ... Doch dann zeigte sie mir es - und das sah dann so aus!



-- Sarah ist jetzt drei Jahre alt. Sie hat Freude an den Strömkarten von Waltraud, besonders das Bild vom Zentralstrom mag sie sehr. ✨

Viele bunte Zehen ...

von Alma Eder

...trafen sich in Mödling um mehr über das Selbsthilfe Buch 3 von Mary Burmeister bei Johanna Urmoneit zu erlernen und zu erspüren. Vom Frischling bis zum alten Hasen alle hörten wir wieder etwas Neues. Die Mudras wurden besprochen und angewendet und so mancher war gleich wieder etwas befreiter von Kopfweg, Übelkeit ...



Der Leib wurde zusätzlich gestärkt mit leckeren, mitgebrachten Speisen beim gemeinsamen gemütlichen Essen. Auf diese Art gestärkt ging es dann weiter zum Finger- und Zehenstrom.

Hier setzte das Frühlingswetter so richtig ein und unterstützte uns beim Durchputzen mit Sturm, Regen und Hagel. So verging wieder ein wunderbarer Tag mit Jin Shin Jyutsu wie im Flug.

Danke Johanna, dass Du unser Flehen nach diesem Kurs erhört hast! ✨

Der Körper braucht Nahrung

Zum Thema **STOFFWECHSEL**

von Susa Hagen

Der Körper braucht Nahrung, zum einen, um sich zu erhalten, um zu wachsen, zum anderen benötigt er Energie, um mechanische und chemische Arbeit leisten zu können. Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, bedarf es folgender Nährstoffe:

Kohlenhydrate

Fette

Eiweiße

Vitamine

Mineralien und Spurenelemente

Wasser

Unter **STOFFWECHSEL** (Metabolismus) versteht man die Verwertung der verdauten Nahrungsmittel durch die Zelle. Im weiteren Sinn sind damit auch alle chemischen Reaktionen gemeint, d. h. Veränderungen, die die Nahrungsmittel in den Zellen erfahren.

ANABOLISMUS (Aufbaustoffwechsel) - aus einfachen Stoffen werden komplexe aufgebaut (z.B. das Protoplasma lebender Zellen).

KATABOLISMUS (Abbaustoffwechsel) - Hier werden die mit der Nahrung aufgenommenen komplexen Eiweißverbindungen zu den einfacher gebauten Aminosäuren abgebaut.

KOHLHYDRATE (Monosaccharide, Glucose/Traubenzucker, Fructose/Fruktzucker, Galactose, Disaccharide, Maltose/Malzzucker, Saccharose/Rohrzucker, Lactose/Milchzucker, Polysaccharide, Glykogen, Stärke) werden fast ausschließlich zur Energiegewinnung benutzt. Sie verhindern, dass die wertvollen Eiweiße als Energielieferanten verbrannt werden. Führen wir jedoch zu viel Kohlenhydrate zu, so können sie als Fett gespeichert werden. Das wichtigste Kohlenhydrat der tierischen Nahrung ist das Glykogen. Es wird vor allem in der Leber und in den Muskeln gespeichert. Die wichtigsten Kohlenhydrate der pflanzlichen Nahrung sind Stärke und Zucker.

FETTE dienen als Reservestoffe, als Aufbaustoffe und als Energielieferanten. Im Blutplasma finden wir die Lipide: Glyceride, Cholesterin, Phosphatide - Mehrfach und einfach ungesättigte Fettsäuren sind in Pflanzenölen enthalten, die bei 20°C flüssig sind. Sie können eine Senkung des Blutfettspiegels bewirken.

Flüssiges Pflanzenfett, das zu fester Konsistenz verarbeitet wird, verliert den größten Teil der ungesättigten Fettsäuren. Es hat keinen Einfluss auf den Blutfettspiegel. Gesättigte Fettsäuren stammen aus tierischen Fetten und sind bei 20°C von fester Konsistenz. Sie können einen Anstieg des Blutfettspiegels bewirken.

Essentielle Fettsäuren können im Körper nicht hergestellt werden und müssen deshalb mit der Nahrung zugeführt werden. Fehlen sie, so hat das Mangelerscheinungen zur Folge; es kann zu Hautveränderungen und Wachstumsstörungen kommen.

MINERALE UND SPURENELEMENTE benötigt der Körper nur in kleinsten „Spuren“. Aber sie erfüllen wichtige biologische Funktionen. Bei einigen Elementen kann es bei vermehrter Aufnahme zu schädlicher Wirkung kommen. Das wichtigste Natriumsalz ist das Kochsalz (NaCl). Es befindet sich zu 98% in den Körperflüssigkeiten. Die vorrangige Aufgabe ist die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitsgleichgewichtes und die Regulierung der Muskel- und Nervenerregbarkeit.

Schief gewickelt?

Brigitte Purner, Gnadental, Tirol

Auf den ersten Blick vielleicht schon. es zeigt den kreativen Versuch unserer Studiengruppe, einen Spannungsverlauf der Energie darzustellen. Für alle, die schon einen 5-Tage-Kurs gemacht haben, es handelt sich um die Seite 46 in Text 2. Auch wenn sich Spannungen in der Muskulatur nicht wirklich darstellen lassen, einen Versuch war es wert. Wir alle kennen das „Entwinden“ dieser Spannung, z.B. durch Gliederzucken auf der Liege oder beim Einschlafen. Und die Selbsthilfe ist so genial wie einfach: Hände in die Kniekehlen legen, Schultern entspannen und den Fokus auf die Ausatmung legen. So einfach? Einfach so. ☞



CALCIUM - 99% des Calciums sind in den Knochen und Zähnen gespeichert, wo es eine wichtige Aufbaufunktion erfüllt. Außerdem spielt es eine grosse Rolle bei der Muskelkontraktion und der Blutgerinnung. Der Calciumspiegel des Blutes wird durch Parathormon und Calcitonin in sehr engen Bereichen konstant gehalten. Calcium hat eine antiallergische, antientzündliche und eine Gefäß abdichtende Wirkung.

MAGNESIUM - kommt im menschlichen Körper vor allem in den Muskeln, in den Knochen und im Blut vor. Es regelt den Calciumgehalt des Blutes.

KALIUM - kommt zu 98% innerhalb der Zelle vor. Es ist ein unentbehrlicher Bestandteil der Zelle, dem wichtig Aufgaben zufallen:

- ☞ Steuerung der elektrischen Vorgänge an Muskeln und Nerven
- ☞ Aufrechterhaltung des Zellwassergehaltes; bei Gemüse, Obst, Milch, Eiern und vor allem in der Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks in der Zelle
- ☞ Mitwirkung beim Eiweißaufbau und bei der Kohlenhydratverwertung
- ☞ Erythrozyten sind reich an Kalium

PHOSPHOR - befindet sich zu 90% in Knochen und Zähnen. Es wird aber auch in der Zelle beim Energiestoffwechsel benötigt. Im Blut wirkt es bei der Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichtes mit.

EISEN - Im Körper befinden sich etwa 4 bis 5 g Eisen. Der größte Teil hiervon im Hämoglobin der Erythrozyten. Gespeichert werden kann Eisen in der Leber, der Milz und im Knochenmark. Bei Eisenmangel kommt es zur Anämie.

JOD - Fast das gesamte aufgenommene Jod kommt in die Schilddrüse, wo es zur Produktion der Schilddrüsenhormone benötigt wird. Jedemangel bewirkt eine Schilddrüsenunterfunktion.

CHROM, MANGAN, KOBALT, KUPFER, ZINK - Neben anderen Aufgaben aktivieren diese Spurenelemente Enzyme oder sie sind ein unentbehrlicher Bestandteil von Enzymen.

Über die **VITAMINE** werde ich im nächsten Newsletter schreiben.

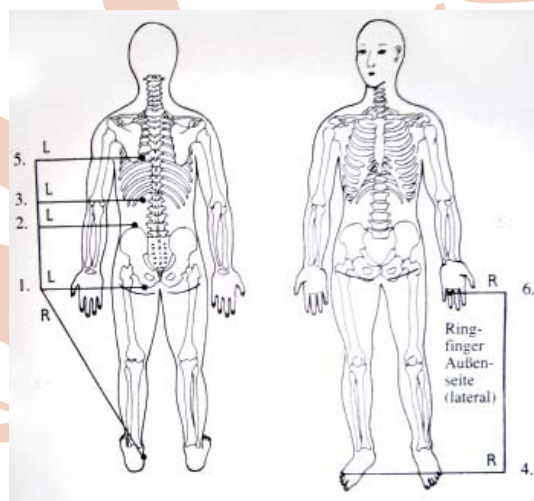
... nun betrachten wir uns das Thema aus der Sicht des Jin Shin Jyutsu.

Da ist erst mal unser „Hauptzentralstrom“, der für das hormonelle Gleichgewicht über die endokrinen Drüsen zuständig ist, die sich um die chemische Steuerung der Vorgänge im Körper kümmern.

Der 23/ 25 Strom hilft hier perfekt unserer 4. Tiefe (unterstützt alle Kreisläufe), ist mit SES 25 in Verbindung mit der 5. Tiefe (Knochen) und schafft über den 4. Zeh einen Zugang in die 3. Tiefe (Vermittler und Gallenblasenfunktionsenergie) - damit Bewegung ins System kommt. Dieses Strömungsmuster hat ja diesen entgiftenden und erneuernden Aspekt und wir sollten dieses wunderbare Geschenk annehmen und uns mal wieder von KollegInnen strömen lassen.

Auch fällt mir die aufsteigende Hautoberflächenfunktionsenergie und die absteigende Endodermfunktionsenergie ein - um den Stoffwechsel auf der Zellebene anzuregen.

Wenn wir SES 7 halten (und gleichzeitig den inneren und äusseren Nagelrand des grossen Zehs), so hat das einen Bezug zur Zirbeldrüse und wir aktivieren die Leber- und Milzfunktion.



23, 25 Strom von Seite 34, Textbuch I

Und ! Denken wir an den „Ermüdungsregulierungsstrom“, der alle Schlacken und Gifte aus dem Körper entläßt, den Stoffwechsel anregt und wieder tief in die Ordnung der 3- Einigkeitsebene führt. An dieser Stelle verweise ich auch auf die Mudras, die unseren „Frühjahrsputz“ unterstützen. So weit, so gut.

Brennsettee trinken (mit den frischen, jungen Trieben und nur kurz ziehen lassen - so schmeckt das sogar ganz angenehm) - reinigt das Blut und regt die Entschlackung an - viel Bewegung an der frischen Luft, altes Zeug rausschmeissen, mit dem Kellner beim Italiener flirten, uns neu erfinden ... - „auf in den Frühling“. ☞

ANKÜNDIGUNGEN

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

ALTMÜNSTER

30. April – 4. Mai 2014
5-Tage-Kurs
mit Mona Harris



Informationen

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

LIECHTENSTEIN

3. – 4. Mai 2014 in Balzers
Themenkurs mit Anita Willoughby, E/D
Englisch mit deutscher Übersetzung



Informationen

Marianne Lörcher,
Tel. +41 (0)81 5440023
email: mail@marianneloercher.li

Aktualisierungen auf der Webseite von www.jsj.at

Erweiterung der Praktiker/Lehrer im EU-Raum ...

Wir freuen uns, neue, aktive Mitglieder aus Deutschland, Liechtenstein, Südtirol und Frankreich zu begrüßen - die neue Rubrik "Praktiker/Lehrer EU" zeigt Euch rasch die Details zu den einzelnen Mitgliedern ...

Der aktuelle **Vereinsfolder** steht ab sofort auch zum Download bereit ...

Ihr habt Anregungen zur Homepage - eine Idee, Tipps, es fehlen Informationen ...
Wir freuen uns auf Eure Anregungen
Ulrika Krexner - ulrika.krexner@jsj.at

SALZBURG

9. – 13. Juli 2014 in Laufen/Oberndorf
5-Tage-Kurs
mit Petra Elmendorff

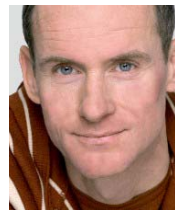


Informationen

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

VORARLBERG

7. – 8. Juni 2013 in Dornbirn
Selbsthilfe-Kurs mit Matthias Roth



Informationen

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

Manuela Apuchtin, Alma Eder, Herlinde Feurstein, Isabella Habsburg, Susa Hagen, Ulrika Krexner, Bärbel Niemezek, Brigitte Purner und Hedi Zengerle

Gestaltung Ulrika Krexner

ZVR-Nr. 876777379

