

## Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs I

Unsere Einstellungen – Sorge, Angst, Wut, Trauer und Bemühung – sind Ursache für alle Disharmonien

Im Selbsthilfekurs I, der auf dem Selbsthilfebuch I von Mary Burmeister basiert, lernen Sie folgendes:

- Das Harmonisieren von unseren Angewohnheiten, unseren sogenannten „**Einstellungen**“ wie Sorge, Angst, Wut, Trauer und Bemühung
- Den „**Hauptzentralstrom**“, der uns an die universelle Lebensquelle anschließt und uns hilft, in unsere Mitte zu kommen
- Die „**Betreuer- und die Vermittlerströme**“, die Gedanken und Einstellungen harmonisieren
- Die „**Milzfunktionsenergie**“, die unseren Stress reduziert und uns Energie gibt
- Die „**Magenfunktionsenergie**“, die uns dabei unterstützen kann, unseren Verstand und unsere Gedanken zu ordnen
- Die „**Blasenfunktionsenergie**“, die uns den Rücken stärkt
- Einfache **Finger-Sequenzen** für verschiedene Lebenssituationen

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte Schreibblock, Buntstifte, Decke, Kissen und Matte mitbringen.

Kursgebühr: 150€ (inkl. Getränken, Kursmaterialien), Selbsthilfebuch I: 17€

Kurszeit: Samstag und Sonntag von 10.00 bis 16.00 Uhr (Mittagspause: 1,5 Stunden)

## Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs II

### Die 26 Energiezentren des Körpers und ihre Wirkung auf unser Leben

In diesem spannenden Selbsthilfekurs 2 lernen Sie die Lage und Bedeutung der 26 Sicherheitsenergieschlösser kennen, die Hinweise auf unsere gegenwärtigen seelischen, geistigen und körperlichen Spannungen, Stresse und Hindernisse geben und gleichzeitig Wegweiser und Schlüssel sind, diese aufzulösen. Durch entsprechendes Bewusstsein oder hilfsweise durch unsere eigenen Hände haben wir die Möglichkeit, die uns innewohnende Lebensenergie in Bewegung zu versetzen, neu zu ordnen und dadurch Disharmonien in Seele, Geist und Körper zu harmonisieren. Die Geschichte der 26 Sicherheitsenergieschlösser hilft, sich selbst besser kennen zu lernen und sich neu auszurichten.

Neben dem theoretischen Unterricht werden wir in diesem Kurs auch die 26 Sicherheitsenergieschlösser erspüren und harmonisieren.

Bitte Schreibblock, Buntstifte, Decke, Kissen und Matte mitbringen.

Jede Kursteilnehmerin bzw. jeder Kursteilnehmer erhält eine Teilnahmebescheinigung.

Der Kurs kann unabhängig von Selbsthilfekurs I oder III gebucht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursgebühr: 100€ (inkl. Getränken, Kursmaterialien), Selbsthilfebuch II: 17€

Kurszeit: Samstag oder Sonntag von 10.00 bis 18.00 Uhr (Mittagspause: 1,5 Stunden)

## Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs III

### Spass mit Fingern und Zehen

Im Selbsthilfekurs 3 kehren wir ganz zum Ursprung des Jin Shin Jyutsu zurück. Wir lernen und praktizieren die 8 kraftvollen Fingerpositionen (Mudras), die uns Jiro Murai gegeben hat, um zu vollständiger Harmonie in Körper, Geist und Seele zu gelangen. Wir entdecken gemeinsam die Beziehungen zwischen Fingern und Zehen und die Zusammenhänge zwischen bestimmten Körperregionen, die auf den ersten Blick eher zusammenhanglos erscheinen. Praktisch erfahren werden diese Verbindungen dann am sog. "Finger-Zehen-Strom" (einem tiefgreifenden Reinigungsstrom), den wir gemeinsam strömen und dabei versuchen, das theoretisch vermittelte Wissen zur Wirkung von Fingern und Zehen am eigenen Körper zu erspüren. Darüber hinaus werden einige Spezialgriffe vermittelt, die in Alltagssituationen sehr hilfreich sein können.

Es erwartet Sie ein Kurs voller spannender Informationen, neuer Erfahrungen und einem intensiven Praxisteil.

Bitte Schreibblock, Buntstifte, Decke, Kissen und Matte mitbringen.

Jede Kursteilnehmerin bzw. jeder Kursteilnehmer erhält eine Teilnahmebescheinigung.

Der Kurs kann unabhängig von Selbsthilfekurs I oder II gebucht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursgebühr: 150€ (inkl. Getränken und Kursmaterialien), Selbsthilfebuch III:15€

Kurszeit: Samstag und Sonntag von 10.00 bis 16.00 Uhr (Mittagspause: 1,5 Stunden)