

# „Fit für den Frühling“:

Entgiftung und Erneuerung

mit **Jin Shin Jyutsu** und den **5-Elementen**

Sonntag, 2. März – Donnerstag, 6. März 2025



## 1) Kursbeschreibung:

- In diesem Kurs lernen Sie die japanische Kunst des **Jin Shin Jyutsu** bei sich selbst anzuwenden, die eng mit der Lehre der **5-Elemente** verknüpft ist. Indem man die Fingerspitzen über der Kleidung in bestimmten Abfolgen auf spezifische Körperstellen legt, kann der **Energiefluss** sehr effektiv reguliert werden. Jin Shin Jyutsu, auch Strömen genannt, wirkt **ähnlich wie die Akupunktur** harmonisierend auf alle Körpergewebe, Organe, das Hormon- und Nervensystem, aber auch auf unsere Gefühle und Glaubenssätze. Es stößt einen Weg der Bewusstwerdung an, wenn wir uns regelmäßig strömen. Dieser beginnt damit, dass wir uns selbst kennenlernen und **uns selbst helfen lernen**.

Die Auswahl der Ströme (=Meridiane/ Energiebahnen) und Elemente umfasst den Schwerpunkt **Entgiftung und Erneuerung**.

- Im theoretischen Teil des Kurses erforschen wir gemeinsam die ausgewählten Körperfunktionsenergien **Niere, Blase, Leber und Gallenblase** sowie die entsprechenden Elemente **Wasser und Holz**, auch in Bezug auf die Ernährung.

Ein umfangreiches Skript unterstützt Sie dabei. Die vegetarische Vollverpflegung während der Seminartage basiert auf den Regeln der **5-Elemente-Ernährung**. Individuelle Unverträglichkeiten versuchen wir zu berücksichtigen.



- Ergänzt wird das Kursprogramm durch einfache **Bewegungsübungen** (je nach Witterung draußen im Park), sowie **meditative Elemente**, ein abendliches **schamanisches Ritual** mit Feuerschale sowie zwei spannende **Vorträge**. Elisabeth Christmaier referiert zum Thema „Spagyrische Essenzen für Entgiftung und Erneuerung“ und gibt einen Einblick in diese spezifische Form der Pflanzenheilkunde. Dr. Kirsten Deutschländer, Spezialistin auf dem Gebiet der Wasserforschung, hält einen Vortrag zum Thema „Die Heilkraft des Wassers – Detox und mehr.“



- Am Nachmittag können Sie auf Wunsch viele **individuelle Bausteine** dazubuchen, ganz auf ihre konkreten Bedürfnisse zugeschnitten. Von Elektrolyse-Detox-Fußbädern (Fa. Artmann) und einer Jin Shin Jyutsu Behandlung mit Pulsdiagnose über medizinische Ernährungsberatung und schamanische Beratung, von Spagyrischen Essenzen bis zur Dunkelfeld-Blutuntersuchung durch unsere begleitende Ärztin werden wir Sie im Team nach besten Kräften unterstützen, indem wir **Körper, Geist, und Seele ganzheitlich harmonisieren** helfen. Selbstverständlich stehen das Thermalschwimmbad sowie der Wellnessbereich des Hotels zu Ihrer Verfügung.

## 2) Termin und Anmeldung

- Sonntag, **2.März** – Donnerstag, **6.März 2025 (Faschingsferien)**
- Kurskosten: **222 Euro** pro Person (zuzüglich auf Wunsch individuelle Behandlungen und Beratung sowie Vorträge)
- Anmeldung für den Kurs per E-Mail an Ulrike Hölzlwimmer:

[ulrikehwr@gmail.com](mailto:ulrikehwr@gmail.com)

Für weitere Informationen können Sie sich gerne auch telefonisch an mich wenden:

Tel: 08671 / 979691

- Reservierung eines Zimmers mit Vollverpflegung im Seminarhaus des Hotels AquaQuell: Tel: 08502 / 918 66 73

## 3) Impressionen aus Bad Pilzweg



Uriges Seminarhaus ganz für uns



Seminarraum



Doppelzimmer mit Einzelbetten



Thermalschwimmbad

#### 4) Preise

- Kurskosten pro Person: **222.-**
- Übernachtung im Seminarhaus mit großzügigem Wohnbereich  
pro Person und Nacht
  - Einzelzimmer bzw. Doppelzimmer zur Einzelnutzung: **89.-**
  - Doppelzimmer zum Teilen mit 2. Person: **75.-**
- Tagungspauschale pro Person und Tag: **65.-**
  - enthält auf die 5-Elemente-Ernährung abgestimmte Verpflegung: Frühstücksbuffet - Mittagsuppe und Salat - warmes vegetarisches Abendessen – Wasser (Getränke zum Essen auf eigene Rechnung)
  - enthält Spa mit Thermalschwimmbecken, Finnische Sauna, Sauna 55° mit Schaukelliegen, Dampfbad, Gradierwerk, Gymnastikraum, Gartenpark
- Vortrag (Montag, 3.3.25)  
„Spagyrische Essenzen für Entgiftung und Erneuerung“ von Elisabeth Christlmaier: **10.-**
- Vortrag (Mittwoch, 5.3.25)  
„Die Heilkraft des Wassers – Detox und mehr“ von Dr. Kirsten Deutschländer: **10.-**
- Optionale Bausteine  
Nachmittags/abends, individuell für dich und deine Bedürfnisse:
  - **Jin Shin Jyutsu-Behandlung** mit Pulsdiagnose und individuellen Strömtipps  
  
(Ulrike Hölzlwimmer, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin)  
30 Minuten: **25.-**  
60 Minuten: **45.-**
  - Elektrolyse- Fußbad zur Entgiftung (Fa. Artech)  
<https://www.artech-energy.de/produkte/artech-ion-detox.html>  
  
30 Minuten: **20.-**
  - **Schamanische Beratung**,  
sowie spagyrische Essenzen

(Elisabeth Christmaier, Schamanisch Praktizierende  
Selbsthilfelehrerin)

30 Minuten: **25.-**

60 Minuten: **45.-**

- **Medizinische Ernährungsberatung individuell**  
(Melanie Steininger, Diätassistentin)
- **Privatärztliche Begleitung**, u.a. Dunkelfeld-Blutanalyse  
(Dr. Kirsten Deutschländer)  
<https://kohaerenz-medizin.com/>
- Physikalische Gefäßtherapie **BEMER** auf **Frequenzliege**  
(verbessert Durchblutung der kleinen Blutgefäße  
und dadurch Schlaf, Erholung und Regeneration)  
**10.-** pro Behandlung
- **Massagen und Kosmetikbehandlungen**

## 5) Zeitlicher Ablauf

- Anreise: **Sonntag ab 13 Uhr**
- Check-In Zimmer: **16 Uhr** , Einführung, Kennenlernrunde
- Check-Out Zimmer: **Donnerstag bis 11 Uhr**
- Abreise **14 Uhr** (nach dem Mittagessen)
- Tagesverlauf
  - **8-10 Uhr:** **Start in den Tag**  
(Schwimmen, Gymnastik, Spaziergang...)  
**Frühstückbuffet**
  - **10-12.30:** **Seminarzeit**  
(Jin Shin Jyutsu Theorie und Praxis,  
Bewegungsübungen 5-Elemente)
  - **12.30 Uhr:** **Mittagessen**
  - **Nachmittag:** **individuell planbar**

(Wellness / Spa, Behandlungen,  
Beratungstermine)

- **18.30 Uhr:**           **Abendessen**
- **Abends:**           **Vortrag/ Schamanisches Ritual**  
                                  **/ Feuerschale/ Meditation/ Sauna/ Spa / Freizeit**

## 6) Bitte mitbringen:

- **Buntstifte, Textmarker, Block/ Notizbuch**
- **Bequeme Kleidung, Hausschuhe, feste Schuhe für draußen**
- **Badesachen** (Bademantel und Saunatücher gegen Gebühr)
- **Gymnastikmatte** (nur begrenzt vom Haus verfügbar)
- **Evtl. kleine Kuschelecke und kleines Kissen** (zum Strömen)

## 7) Zielgruppe

Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre **Gesundheit** buchstäblich **selbst in die Hand nehmen** wollen. Der Schwerpunkt liegt auf der geistigen und körperlichen Entgiftung und Erneuerung.

Generell wirkt Strömen auf den KÖRPER entspannend, entgiftend, entsäuernd, stoffwechselanregend und stärkend.

Auf die SEELE wirkt Jin Shin Jyutsu harmonisierend, stimmungsaufhellend und nährend.

Auf der Ebene des SPIRITs sind inneres Wachstum und Klarheit die Früchte, die wir durch regelmäßiges Praktizieren ernten dürfen.

Jin Shin Jyutsu kann in jedem Alter **unterstützend** bei ALLEN Arten von Symptomen oder Diagnosen angewendet werden und mit allen Heilmethoden kombiniert werden. Durch das Öffnen der Energieschlösser wird unser System wieder in die Lage gebracht, sich selbst zu regulieren. **Es ersetzt nicht eine Behandlung durch Arzt oder Heilpraktiker. Die Kursleiterinnen übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Entgiftungsreaktionen. Körperliche und seelische Stabilität der Teilnehmer ist Voraussetzung für die Kursanmeldung.**