

Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine sanfte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Sie steht uns durch den Einsatz der eigenen Hände jederzeit zur Stärkung der Gesundheit und zum Abbau von Spannungen zur Verfügung.

Jin Shin Jyutsu hilft uns, unsere Mitte zu finden und daraus Ruhe und Freude zu schöpfen. In diesem Grundkurs befassen wir uns mit dem 1. Selbsthilfebuch von Mary Burmeister, lernen die Bedeutung der Finger und einige Energieströme für die tägliche Anwendung kennen. Wir gönnen uns viel Zeit, um alles Gelernte praktisch anzuwenden und so die wohltuende Wirkung des Jin Shin Jyutsu an uns selber zu erfahren.

### Inhalt

- kurze Einführung in Jin Shin Jyutsu
- Bedeutung der Finger
- Zentralstrom
- Vermittlerstrom
- Milzstrom
- Magenstrom
- Blasenstrom

### Lernziele

Die Teilnehmenden

- lernen die Geschichte und Philosophie des Jin Shin Jyutsu kennen
- kennen die Energieströme für die tägliche Selbsthilfe
- erfahren die Einfachheit in der praktischen Anwendung

**Zielgruppe** Alle Interessierten, es sind keine Vorkenntnisse notwendig

**Kursleitung** Manuela Streule  
*JSJ-Praktikerin*  
Ursi Nägeli-Ebnetter  
*JSJ-Praktikerin*

**Kursdaten** **Kurs A:** 19.02.18  
von 09.10 – 16.50 Uhr (7 Lektionen)

**E-log** 5.75 log-Punkte

**Kursort** SBK Kursraum, Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen

**Kurskosten** SBK-Mitglieder: Fr. 200.–  
Nichtmitglieder: Fr. 270.–

**Information** Schreibmaterial, Matte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitnehmen