

# Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfekurse

*„Es ist keine Technik. Es ist die Kunst, dich selbst zu erkennen.“ –Mary Burmeister–*

Das Erlernen von Jin Shin Jyutsu führt uns zu Selbststudium und Selbsthilfe. Durch den Prozess des „MICH SELBST JETZT ERKENNEN“ werden wir uns der Weisheit unseres Körpers bewusst und lernen, seine Botschaften zu verstehen und sie zu nutzen, um Balance wiederherzustellen.

Es ist eine sanfte Harmonisierungskunst, die ausgeübt wird, indem man die Fingerspitzen (über der Kleidung) auf bestimmte, „Sicherheits“-Energieschlösser legt, um so den Fluss der Energie zu harmonisieren und wiederherzustellen. Dies unterstützt den Abbau von Stress und Spannungen, die sich in unserem gewöhnlichen täglichen Leben ansammeln.

Mary Burmeister hat drei Selbsthilfebücher geschrieben, die als Grundlage der Selbsthilfe dienen. Diese Bücher werden in den Selbsthilfekursen ausführlich behandelt und jeder Teilnehmer bekommt sein Buch mit nach Hause. Hiermit können die einfachen Selbsthilfeanwendungen als wichtige Lebenshilfe Tag für Tag genutzt werden. In den Büchern wird mit einfachen Übungen und anschaulichen Skizzen auch Ungeübten ein schneller Einstieg in die weltweit verbreitete Kunst des Jin Shin Jyutsu vermittelt.

## *Selbsthilfekurs 1*

Hier werden neben der Geschichte und der Einführung ins Jin Shin Jyutsu die Grundlagen erläutert. Selbsthilfesequenzen zum Lösen alltäglicher Spannungen werden erlernt.

## *Selbsthilfekurs 2*

In diesem Kurs wird das Wissen um die Lage und Bedeutung der 26 Energiezentren des Körpers vermittelt und vertieft. Kurzgriffe zur Harmonisierung werden erläutert.

## *Selbsthilfekurs 3*

Die Erforschung und Bedeutung der energetischen Beziehung von Fingern und Zehen mit einfach anzuwendenden Fingerhaltungen sind Thema des dritten Selbsthilfekurses.

Vorkenntnisse sind für keinen Kurs erforderlich. Die Kurse können in beliebiger Reihenfolge gemacht werden.

*Seminardauer je Kurs* (12 Stunden): Samstag und Sonntag je von 10-17 Uhr  
inkl. 1 Std. Mittagspause (Bitte bringe Dir dafür etwas (Fingerfood) zu essen mit)

*Seminarkosten* (je Kurswochenende): 150€ inkl. Selbsthilfebuch, Tee/Wasser + Kekse

*Seminarort:* Praxis AusZeit, Nicole Stege, Unter den Eichen 21, 28857 Syke-Heiligenfelde

Bitte bringe Schreibutensilien, Papier und Farbstifte mit. Zum Strömen bitte eine (Woll-)Decke und ein oder mehrere Kissen, ggf. eine warme Sweatjacke/Pulli und dicke Socken.

*„Es ist nicht nötig, sich zu bemühen, alles zu verstehen,  
gehe einfach Schritt für Schritt.“ –Mary Burmeister–*