

Jin Shin Jyutsu®
Entspannungspädagogik
(Autogenes Training und
Progressive Muskelrelaxation)
Klangmassage
Atmung und Bewegung
künstlernische - shop



1. Halbjahr 2012

Praxis Annette Egner

Amselweg 5, 81735 München
Tel. 089 / 44 45 71 27, mobil 0163 / 7 41 51 42
www.kuenstlernische.de
praxis@kuenstlernische.de

Jin Shin Jyutsu®

Jin Shin Jyutsu ist eine ganzheitliche Therapieform. Sie wirkt auf Körper, Geist und Seele. Es können chronische Erkrankungen, bei denen das gesunde Energiemuster tief greifend verändert ist, von Grund auf reguliert werden. Loslassen von Druck, Ängsten und Projekten ist ein Ziel. Durch das Berühren und Halten bestimmter Körperpunkte, dem Strömen, werden die Energiebahnen im Körper harmonisiert und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Blockaden und Projekte können gelöst werden.

Jin Shin Jyutsu arbeitet mit sechsundzwanzig „Sicherheits-Energieschlössern“ innerhalb der Energiebahnen, die Leben und Lebensenergie in unseren Körper bringen. Werden eine oder mehrere dieser Bahnen blockiert, kann die sich daraus ergebende Stagnation den Energiefluss in der betreffenden Zone unterbrechen, und damit auch das Energieströmungsmuster durcheinander bringen. Bestimmte Kombinationen der Energieschlösser zu halten, kann uns seelisch, körperlich und geistig wieder ausbalancieren und harmonisieren.

Jin Shin Jyutsu kann sowohl als Selbsthilfe angewendet werden, als auch durch einen ausgebildeten Praktiker. Eine Anwendung dauert ca. 45 bis 60 Minuten. Jin Shin Jyutsu beinhaltet keine Massage, Manipulation von Muskeln oder Verwendung von Medikamenten oder Substanzen. Es ist eine sanfte Kunst, die ausgeübt wird, indem die Finger (über der Kleidung) auf bestimmte „Sicherheits-Energieschlösser“ gelegt werden, um so den Fluss der Energie zu harmonisieren und wiederherzustellen. Dies unterstützt den Abbau von Stress und Spannungen, die sich in unserem täglichen Leben ansammeln. Sowohl für diejenigen von uns, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht.

Weitere Informationen auch unter :
www.jinshinjyutsu.de

Klangmassage

Bei einer Klangmassage werden unterschiedlich große Klangschalen auf und um den bekleideten Körper gestellt und angeschlagen. Die Töne der Klangschalen erzeugen eine Schwingung, die sich im Körper ausbreiten kann.

Eine tiefe Entspannung kann entstehen. Der Klang harmonisiert Körper, Geist und Seele, fördert die Gesundheit, regt die ureigensten Selbsthilfekräfte an.

Autogenes Training

Das Autogene Training kann folgende Möglichkeiten bieten (nach G. Krapf, 1994):

- Einüben/Wiederfinden von Urvertrauen
- Ruhe und Erholung durch Resonanzdämpfung überschießender Affekte
- Harmonisierung willkürlicher und vegetativer Abläufe
- Leistungssteigerung durch Wegfall störender Affekte (Nebenprodukt des Trainings)
- Zunahme der Konzentrationsfähigkeit und der Merkfähigkeit
- Herabsetzung der Schmerzempfindung
- Möglichkeiten der Selbstbestimmung und Selbstorganisation durch formelhafte Vorsatzbildungen
- Vertiefte Innenschau

Es wurde von J. Schultz entwickelt und nahm in seinem Leben eine herausragende Rolle ein. Gerade in unserer stressigen Zeit ist das Autogene Training ein Ruhepol, eine Möglichkeit zu entspannen und wieder neue Kraft zu schöpfen.

Progressive Muskelrelaxation

PMR ist ein einfach zu erlernendes Verfahren, bei dem durch die willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Es werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in

einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.

Kontrollierte Studien sprechen für Wirkungen bei einer Vielzahl von Störungen wie z. B. (Kopf-)Schmerz, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Angst, usw.

Kurse für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation

Termine können individuell vereinbart werden.

Atmung und Bewegung

Mit allen Sinnen - Atem und Bewegung erleben

Im aufmerksamen und achtsamen Mitüben erfahren Sie sich selbst in Körperhaltung, Bewegung und Atmung mittels einfacher Spür- und Bewegungsübungen.

Muskeln und Sehnen werden kräftiger, die Bewegungen flüssiger, die Körperhaltung elastisch und die Atemfunktion gestärkt. Sie werden wacher und offener für neue Erfahrungen. Es kann Klarheit und Bewusstsein für das eigene Leben entstehen.

„Der universelle Lebenspuls ist die Beziehung des Körpers zu seiner Umwelt.“

Mary Burmeister

Veranstaltungen/Kurse

Praxis Annette Egner, München

Übungsstunden **Jin Shin Jyutsu**

Montag	09.01.2012	23.01.2012	06.02.2012
	27.02.2012	05.03.2012	19.03.2012
	16.04.2012	21.05.2012	25.06.2012
Dienstag	08.05.2012	12.06.2012	

Übungsstunden oder Strömrunden sind offene Gruppen für Menschen, die Jin Shin Jyutsu kennenlernen oder einfach nur anwenden und üben wollen.

Übungstag

Samstag, 17.03.2012 – 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Im Alten- und Pflegewohnheim der Barm. Schwestern,
St. Michael-Str. 16, 81673 München

Dieser Tag ist der Kunst des Jin Shin Jyutsu gewidmet. Wir werden uns mit den verschiedenen Körperpunkten, den sog. Sicherheitsenergieschlössern beschäftigen und einige Selbsthilfegriffe lernen und anwenden.

Kosten für diesen Tag: € 60,--
Für Heimbewohner, deren Angehörige
und Mitarbeiter: € 45,--

Intensivströmwoche

09.04.2012 bis 13.04.2012

4 Einzelbehandlungen (Di/Mi/Do/Fr) ab 8.00 Uhr
4 Übungsabende (Mo/Di/Mi/Fr) Beginn: 20.00 Uhr

In dieser Woche ist es u. a. möglich eigene individuelle Energiebedürfnisse und Projekte zielgerichtet anzugehen und damit zu arbeiten, in Bewegung zu

kommen. Die körpereigenen Selbsthilfekräfte werden aktiviert, gesundheitliches Wohlbefinden gefördert, es kann eine Harmonisierung in Körper, Geist und Seele stattfinden.

Kosten:

für die Teilnahme an der ganzen Woche	€ 175,--
nur Übungsabende	€ 30,--
nur Einzelbehandlungen	€ 160,--

Max. 6 Teilnehmer für die ganze Woche.

Max. 12 Teilnehmer für die Übungsabende.

Klangabend

„ Ich schenk dir einen Ton.....“

Mittwoch	18.01.2012	15.02.2012	14.03.2012
	25.04.2012	16.05.2012	20.06.2012

Durch ein sanftes Anschlagen oder Anreiben werden unterschiedliche Klangschalen zum Tönen und Schwingen gebracht. Die verschiedenen Töne der Klangschalen können zu einer tiefen und meditativen Entspannung führen und die Ganzheit des Menschen auf eine besondere Weise ansprechen. Die heilsamen Klänge, Töne und Schwingungen reinigen, stärken und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Es können Verspannungen können gelöst, Selbstheilungskräfte und der körpereigene Energiefluss angeregt und harmonisiert werden.

Meditativer Klangabend

Stadtteilkirche Christus Erlöser, in der Kirche

St. Monika, Max-Kolmsperger-Str. 7, 81735 München

Dienstag, 20.03.2012 – 19.00 Uhr

Atmung und Bewegung

Dienstag 31.01.2012 27.03.2012 29.05.2012
Mittwoch 02.05.2012

Beginn aller Abendveranstaltungen, soweit nicht anders angegeben: 20.00 Uhr.

Weitere Veranstaltungsorte

Haus Bewusstsein-Leben
Weitenau 10, 87452 Altusried

Workshop Klang

Freitag, 11.05.2012, 20.00 Uhr, Klangabend

Samstag, 12.05.2012, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr, Klangtag

Workshop Räuchern

Samstag, 11.02.2012, 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr,

Kosten:

Workshop Klang (Klangabend & Klangtag) € 52,--

einzel: Klangabend € 12,--

Klangtag € 50,--

Workshop Räuchern € 28,--

Anmeldung bei:

Irene Welsing & Roland Spieker

Tel. 08373/8666

mailto: Irene@biotextilien-allgaeu.de

roland@biotextilien-allgaeu.de

oder

Annette Egner

Tel. 089 44 45 71 27

mailto: praxis@kuenstlernische.de

VHS Taufkirchen e. V.
Ahornring 121, 82024 Taufkirchen

Tel.: 089 / 614 514-0 - Fax: 089 / 614 04 50

www.vhs-taufkirchen.de

Hier finden erst im 2. Halbjahr wieder Veranstaltungen statt.

VHS Holzkirchen-Otterfing e. V.
Max-Heimbucher-Str. 1, 83607 Holzkirchen

Tel. 08024/8024 - Fax. 08024/48441

im Internet: <http://holzkirchen.vhs-mb.de>

Klangabend

Freitag, 02.03.2012, 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

VHS im Norden des Landkreises München e. V.
Bürgermeister-Wagner-Str. 3, 85748 Garching

Tel.: 089 / 55 05 17 0 - Fax: 089 / 55 05 17 51

im Internet: <http://www.vhs-nord.de/>

Klangtag

Samstag, 21.04.2012

Jin Shin Jyutsu - Übungstag

Samstag, 23.06.2012

Impulswoche 2012

03. Juni 2012 bis 09. Juni 2012

Durchblick - Weitblick - Einblick

Seminare - Impulse in dieser Woche

Sonntag, 03. Juni 2012

Ankommen im Laufe des Nachmittags

18.00 Uhr Abendessen

20.30 Uhr Einstiegsimpuls

Montag, 04. Juni 2012 und Dienstag, 05. Juni 2012

Bewusst-Sein-In-Harmonie - Quantenheilung mit Albin
Wirbel.... auch die Grenzen werden aufgezeigt

Mittwoch, 06. Juni 2012 und Donnerstag, 07. Juni 2012

Augenseminar mit Michael Sepp... nicht nur gut für die
Augen, sondern auch für den eigenen Durchblick

Dienstag bis Freitag

immer um 9.00 Uhr

Qi Gong mit Elisabeth Lerchl

Freitag, 08. Juni 2012

Klangtag mit Annette Egner

20.00 Uhr Konzert mit Lajos Sitas

Samstag, 09. Juni 2012

nach dem Frühstück.... Ausblick und Abschluss

Änderungen vorbehalten.

Stand: 06.02.2012

Außerdem gibt es am Abend die Möglichkeit zu Klang,
Räuchern, Meditation, Jin Shin Jyutsu, Übungsstunden

Veranstaltungsort/Übernachtungsmöglichkeit:

Deutsches Haus, Frau Ssorokin-Miller

Ritter von Herkommer Straße 31, 86875 Waal

Telefon: 08246/969387

Mail: info@deutscheshaus-waal.de

Ich freue mich auf eine umfangreiche, erlebnisreiche,
facettenreiche und bewegte Woche.

Informationen / Anmeldung

Einzelbehandlungen und Intensivströmwoche sind jederzeit möglich. Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Alle Veranstaltungen finden nur nach vorheriger Anmeldung statt. Zu den Kursen bitte bequeme Kleidung tragen und evtl. eine Unterlage und Decke mitbringen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Alle Kurse können beliebig besucht werden.

Bei entsprechender Teilnehmerzahl können individuelle Termine und Veranstaltungsorte vereinbart werden. Bitte sprechen Sie mich an.

Für die Kurse an den Volkshochschulen: Bitte direkt an der jeweiligen VHS anmelden.

„Etwas kommt ins Fließen, wenn wir uns bewegen, Veränderung tritt ein, wenn wir bewusst in der Gegenwart leben, etwas bewegt sich, wenn wir im Sein sind.“

Annette Egner

Nur Sie können sich heilen. Ärzte und Heilpraktiker helfen Ihnen dabei. Energetische Heilmethoden sind kein Ersatz für einen Arztbesuch.

Kosten

Übungsgruppen/Strömrunden, Klang- und pro Termin	€ 9,--
10er Karte	€ 75,--
Intensivströmwoche für Einzelpersonen 5 Tage / je 2 Anwendungen	€ 320,--
Einzelbehandlung Jin Shin Jyutsu oder Klangmassage ca. 45 bis 60 Min.	€ 45,--

Bei allen anderen Veranstaltungen werden die
Gebühren rechtzeitig bekannt gegeben.

Bezahlung

im Voraus per Überweisung:

Stadtsparkasse München, BLZ 70150000,

Konto-Nr. 10148716

Oder in bar bei Behandlung bzw. zu Beginn eines Kurses.

Ermäßigungen auf Anfrage.

Ich freue mich auf Sie!

Stand: 08.03.2012 – Änderungen vorbehalten.

künstlernische – Shop

verlag künstlerische

Belichtungen, Limitierte Auflage
Hardcover Preis bitte erfragen

Die Nacht am Morgen	Spiralbindung	€ 9,80
Die Sonne im Schatten	Spiralbindung	€ 9,80
Ein Raum der Stille	Paperback	€ 19,80
Engelwelten Bildband DIN A5	Spiralbindung	€ 24,80
Erkennen und Begreifen	Paperback	€ 6,90
Gedanken	Hardcover	€ 12,80
Gedankenpurzelbäume	Broschüre	€ 6,80
Gemeinsam Unterwegs		
Ausstellungskatalog		€ 9,50
als Broschüre		€ 5,00
CD - Hörbuch		€ 10,00
Klangdialoge	CD	€ 13,00
Lichtempfänglich	Bildband	€ 28,90
Mein Herz ruft deinen Namen	Hardcover	€ 12,80
Opus fünfunddreißig	Paperback	€ 4,80
Quantenheilung - BSH	Paperback	€ 8,90
Spiel der Fantasie	Kartenset	€ 19,80
Regenbogenkarten	Kartenset	€ 17,80
Von der Leichtigkeit der Ironie	Paperback	€ 13,80
Von Ehemännern...	Paperback	€ 8,90
Zeitwechsel	Broschüre	€ 5,90

künstlernische Angebote von anderen

CD Sunray, Lajos Sitas € 24,00

CareTexx Handschutz 1-Pack. € 6,98
3-Pack. € 14,98

Nuad®-Öl

NUAD® ist kein Arznei-Wunderheilmittel. Es können somit keine konkreten Symptombeseitigungen als Therapieerfolg zugesagt bzw. versprochen werden. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker. NUAD® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma: OneForLove-Ltd. GF: Angelika Farr - Fasanenweg 10 – 82319 Starnberg Tel.: +49(0)08151-919373

Nuad® 60 ml – Flakon € 27,90

Blume des Lebens

Aufkleber fürs Handy, Haushaltsgeräte, Auto
in verschiedenen Größen,
durchsichtig oder weiß

Conlei – Produkte (bitte Preisliste und Produktinfo bei uns anfordern. Danke.)

Körperpflege, Waschmittel, Haushaltsreiniger,
Nahrungsergänzung, Artikel für die Gesundheit

Erno Marius Hempel

Das Geheimnis hinter Übergewicht,
Paperback, 136 Seiten, € 16,80
ISBN 978-3-8448-1012-7

Heile dich schlank, Band 1
Mit wirkungsvollen Selbsthilfemethoden zum
persönlichen Idealgewicht
Paperback, 204 Seiten, € 26,80
ISBN 978-3-8448-1280-0

Sign by Jwala Gamper

Kerzen im Glas je € 12,00
mit farbigen oder schwarzem Schriftzug
Friede, Freude, Stille, Danke, Liebe, Jetzt

Federmäppchen je € 29,50
mit Sign „Anfangen“
in creme, mint, purple, rot
aus 100% Tiroler Walkwolle

Sign-Karten-Set je € 39,50
Inhalt:
Karten, CD, Fingerzeige,
Walktasche in verschiedenen Farben

Sign-Karten € 13,50

Grußkarten
Je eine Karte mit Kuvert € 3,50

Lichttüte „Liebe“ € 8,90

künstlernische

Räucherwerk aus eigener Herstellung

Rosen-Kyphi bringt uns mit bedingungsloser Liebe und liebevoller Selbstliebe in Verbindung. Wir können uns selbst annehmen, so wie wir sind.

Kyphi „Inneres Kind“ (mit Lavendel und Vanille) stärkt unser inneres Kind. Unser Wünsche und Träume können besser in Worte gefasst werden und manifestiert werden.

Zitronen-Kyphi bringt uns die Würze, die Leichtigkeit. Es ist selbstverständlich so wie wir sind.

Kyphi mit Salbei hat eine sehr reinigende, klärende Wirkung. Fördert die Hellsichtigkeit und Hellfühligkeit.

Kyphi mit Nelken stärkt das Erdbewusstsein. Wir kommen mit der Mutter Erde, der Natur in Verbindung.

Kyphi Erzengel Raphael

Kyphi Erzengel Michael

bringt uns in Verbindung mit dem jeweiligen Erzengel und verstärkt seine Präsenz und unterstützt und schützt uns im Tun.

Kyphi mit Agnihotra wirkt sehr erdend und wirkt umfassend für unser persönliches Umfeld und für die gesamte Atmosphäre. Die Erde bedankt sich.

Holunder-Kyphi unterstützt den Frieden und die Freiheit. Denken ohne Belastungen. Erinnert an Frische, bringt uns in Verbindung mit vorhandenem Wissen.

Kyphi mit Salz und Galgant öffnet stark den Zugang zu etwas Höherem, sollte also mit Bedacht und Vorsicht aufgelegt werden. Klärung auf allen Ebenen.

Jedes Kyphi wird bei Bestellung frisch verpackt und eingewogen. Menge: ca. 30 g im Glas, die Füllmenge ist je nach Kyphi etwas unterschiedlich.

Räuchersand	im Glas	€ 2,50
Räucherkohle	ca. 30 mm	je Rolle € 2,50
	ca. 40 mm	je Rolle € 3,00
Räucherschale	ca. 10 cm	€ 12,00

Kyphi (alle Sorten) € 11,60

Räucherset € 25,80

(1x Kyphi, 1x Sand, 1x Kohle, eine kleine Räucherschale und einer kurzen Räucheranleitung)

Gerne stelle ich Ihnen auch Ihr individuelles Räucherwerk her. Kosten hierfür bitte erfragen.

Räuchern ist immer ein Erlebnis, dass wohltuend für alle Sinne ist. Bei einem Rauchritual kann vieles gereinigt und geklärt werden. Vor allem bei einem Umzug bzw. bei einem Neueinzug ist es sinnvoll eine Wohnungsräucherung durchzuführen, um die neue "Heimat" von Altlasten, alten, verbrauchten Energien zu reinigen und den Wohnraum für sich selbst zu klären und zu gestalten. Zu Jahres- und Geburtstagen können spezielle Räucherungen durchgeführt werden, um sich selbst zu bestärken und zu reinigen und um in Verbindung mit dem Neuen zu kommen und das Alte, Vergangene gut abzuschließen. Außerdem gibt es spezielle, kraftvolle Räuchertage, wie z. B. um das Osterfest herum, den Frühjahrsbeginn, um den 1. Mai herum, die Sommersonnwende - Johanni, als Jahresabschluss, die Rauhnächte im Winter.

Eine wunderbare Nebenwirkung jeder Räucherung ist der angenehme Duft, das Entdecken der eigenen Riechqualitäten, das ruhige, meditative Beisammensein mit anderen Menschen.

Bestellungen

per mail: kuenstlernische_bestellung@email.de

per Fax: 089 – 44 45 71 38

telefonisch: 089 – 44 45 71 27

oder in unserem Internetshop:

<https://shops.supreme.de/kuenstlernische/>

Alle Preise inklusive der gesetzlichen MWSt. und zuzüglich Versandkosten, je nach Größe und Gewicht ab € 2,—. Die AGB bitte im Internet herunterladen.