

Jin Shin Jyutsu®
Entspannungspädagogik
(Autogenes Training und
Progressive Muskelrelaxation)
Klangmassage



1. Halbjahr 2011

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®

Was ist Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu-Physio-Philosophie ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Entstanden aus innerer Weisheit und von Generation zu Generation mündlich überliefert, war die Kunst weitgehend in Vergessenheit geraten, als sie zu Anfang des 20. Jahrhunderts von Jiro Murai in Japan neu belebt wurde. Nachdem er durch Jin Shin Jyutsu von einer lebensbedrohenden Krankheit Heilung erfahren hatte, widmete Jiro Murai den Rest seines Lebens der Erforschung und Entwicklung von Jin Shin Jyutsu.

Die Einsicht und die Erkenntnisse, die er sowohl aus dem Studium einer Reihe von Quellen wie z. B. dem Kojiki („Das Buch der Alten Dinge“), als auch aus persönlichen Erfahrungen gewonnen hatte, vermittelte er Mary Burmeister, die Jin Shin Jyutsu dann Mitte der fünfziger Jahre in die USA brachte. Anfang der sechziger Jahre begann Mary Burmeister die Kunst zu lehren, und heute sind es in den USA und auf der ganzen Welt Tausende, die Jin Shin Jyutsu studieren und ausüben.

Jin Shin Jyutsu ist eine ganzheitliche Therapie. Sie wirkt auf Körper, Geist und Seele, so können auch 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.

Die Punkte oder Bereiche nennen sich Sicherheitsenergieschlösser, Schlüssel oder Entspannungs- oder Energiepunkte. Zum einen haben sie eine Schlüsselfunktion, damit die körpereigene Lebensenergie wieder fließen kann und zum anderen kann beim Strömen eine tiefe Entspannung stattfinden.

Wie funktioniert Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu arbeitet mit sechszwanzig „Sicherheits-Energieschlössern“ innerhalb der Energiebahnen, die Leben 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

letztlich das gesamte Energieströmungsmuster durcheinander bringen. Bestimmte Kombinationen der Energieschlösser zu halten, kann uns seelisch, körperlich und geistig wieder ausbalancieren und harmonisieren.

Wie wird Jin Shin Jyutsu angewendet?

Jin Shin Jyutsu kann sowohl als Selbsthilfe angewendet werden, als auch durch einen ausgebildeten Praktiker. Eine Sitzung mit Jin Shin Jyutsu dauert im allgemeinen ungefähr eine Stunde. Jin Shin Jyutsu beinhaltet keine Massage, Manipulation von Muskeln oder Verwendung von Medikamenten oder Substanzen. Es ist eine sanfte Kunst, die ausgeübt wird, indem man die Fingerspitzen (über der Kleidung) und 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 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. Dabei 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

können individuell vereinbart werden.

Veranstaltungen/Kurse

Praxis Annette Egner, München

Übungsabende **Jin Shin Jyutsu**

Montag	10.01.2011	07.02.2011	14.03.2011
	04.04.2011	09.05.2011	06.06.2011
Dienstag	25.01.2011	22.02.2011	29.03.2011
	19.04.2011	24.05.2011	28.06.2011

Beginn: 20.00 Uhr

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

Klangabend

„ Ich schenk dir einen Ton.....“

Mittwoch	12.01.2011	16.02.2011	16.03.2011
	13.04.2011	18.05.2011	15.06.2011

Beginn: 20.00 Uhr

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 in der Fastenzeit

**Stadtteilkirche Christus Erlöser, in der Kirche
St. Monika, Max-Kolmsperger-Str. 7, 81735 München**

Dienstag, 05.04.2011, 19.00 Uhr

Entspannungsabende

Dienstag	Mittwoch	02.03.2011	06.04.2011
08.02.2010		03.05.2011	01.06.2011

Beginn: 20.00 Uhr

An diesen Abenden möchte ich verschiedene Entspannungsmethoden vorstellen, wie z. B. Autogenes Training und PMR (Progressive Muskelrelaxation). Sie sind zum Üben gedacht, für diejenigen, die schon Erfahrungen haben und zum Ausprobieren für Neulinge. Es ist eine Möglichkeit, einfach ein wenig Zeit mit sich und für sich selbst zu verbringen, durchzuatmen und um neue Energie zu schöpfen. Weitere Entspannungsmöglichkeiten sind Jin Shin Jyutsu, Fantasiereisen, Räucherabende, verschiedene Rituale, Meditation und eine bewusste Atmung. Lassen Sie sich überraschen.

Impulswoche

05. März bis 13. März 2011 in Waal bei Buchloe

Ziel dieser Woche ist es, mit vielfältigen und unterschiedlichen Impulsen aufzuzeigen, wie wir uns als Menschen in unserer Ganzheitlichkeit, mit Körper, Geist und Seele wahrnehmen können; unser Leben selbst erkennen und uns selbst helfen lernen und (wieder) in die eigene Verantwortung gehen können.

Unsere Selbstheilungskräfte können mit verschiedenen Techniken aktiviert, unterstützt und die körpereigene Energie harmonisiert werden. Es wird einen Überblick über einige Methoden geben, eine Hilfestellung sein und den Rahmen zum Ausprobieren und Mitmachen ermöglichen bzw. einfach nur Anregungen für den Alltag aufzeigen.

Es besteht die Möglichkeit an einzelnen Tagen teilzunehmen oder die ganze Woche zu einem Sonderpreis zu buchen. Auch bleibt Zeit zur freien Gestaltung: für kleine Ausflüge, Spaziergänge in die umliegende Gegend, für die Familie und zum Üben.

Bitte beachten Sie den Flyer zur Impulswoche!

Intensivströmwoche

**26. April 2011 bis 29. April 2011
in München**

In dieser Woche erhält jeder Teilnehmer eine Einzelbehandlung pro Tag und jeden Abend findet ein gemeinsamer Jin Shin Jyutsu - Übungsabend statt.

Einzelbehandlungen finden ab 8.00 Uhr statt.
Dauer ca. 45 Minuten.

Übungsabende beginnen um 20.00 Uhr.

Kosten: € 165,--

Es können 6 Personen an dieser Woche teilnehmen.

In dieser Woche ist es möglich individuelle Energiebedürfnisse, Projekte zielgerichtet anzugehen und damit zu arbeiten, in Bewegung zu kommen. Die körpereigenen Selbsthilfekräfte werden aktiviert, gesundheitliches Wohlbefinden unterstützt und es kann eine Harmonisierung in Körper, Geist und Seele stattfinden.

Es besteht die Möglichkeit im Vorfeld einen zusätzlichen (kostenfreien) Gesprächstermin zu vereinbaren.

Ausführende für diese Woche:

Albin Wirbel

Jin Shin Jyutsu - Praktiker und Selbsthilfelehrer
Heilpraktiker für Psychotherapie

Annette Egner

Jin Shin Jyutsu - Praktikerin und Selbsthilfelehrerin,
Entspannungspädagogin

VHS Taufkirchen e. V.
Ahornring 121, 82024 Taufkirchen

Workshop Jin Shin Jyutsu

26051 Jin Shin Jyutsu® – Workshop

„ erste Schritte – eine Einführung“

Die Kunst des Jin Shin Jyutsu ist für jeden einfach und überall anwendbar. Durch das bewusste Be-Greifen bestimmter Körperzonen können alltägliche Spannungen und Stresse harmonisiert werden. Die Gesundheit und das Wohlbefinden wird gefördert und gestärkt. An diesem Abend lernen Sie einige Selbsthilfesequenzen und Anwendungen im Jin Shin Jyutsu kennen.

Freitag 21.01.2011 - 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Jin Shin Jyutsu - Übungsabende

26052 Jin Shin Jyutsu® – Übungsabende

„ Anwendung und Selbsthilfe“

Die Kunst des Jin Shin Jyutsu ist für jeden einfach und überall anwendbar. Durch das bewusste Be-Greifen bestimmter Körperzonen können alltägliche Spannungen und Stresse harmonisiert werden. Die Gesundheit und das Wohlbefinden wird gefördert und gestärkt. In den Übungsstunden werden die Körperzonen oder Sicherheitsenergieschlösser näher erklärt und die wichtigsten Anwendungen aus den Selbsthilfebüchern von Mary Burmeister geübt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Freitag **04.02.2011** **11.02.2011**

18.02.2011 **25.02.2011** **04.03.2011**

Jeweils von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Übungstag Jin Shin Jyutsu

(Beschreibung siehe VHS Holzkirchen)

Samstag, 28.05.2011, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Bitte melden Sie sich für diese beiden Kurse direkt bei der VHS Taufkirchen e. V. an.

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

www.vhs-taufkirchen.de

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

Übungstag Jin Shin Jyutsu

An diesem Übungstag möchte ich Jin Shin Jyutsu in Theorie und Praxis vorstellen. Die Kunst des Jin Shin Jyutsu ist einfach von jedem anzuwenden, so dass jeder Teilnehmer wertvolle Informationen und Tipps für den Alltag mitnehmen kann. Diese ganzheitliche Therapieform wirkt auf Körper, Geist und Seele und wurde von Jiro Murai im letzten Jahrhundert wiederentdeckt, erprobt, aufgeschrieben und an Mary Burmeister weitergegeben. Durch das bewusste Berühren von bestimmten Körperpunkten mit den Händen können Blockaden gelöst werden und die körpereigenen Selbsthilfekräfte aktiviert und der Lebensatem und damit die Lebensenergie in Harmonie gebracht werden. Das Energiesystem unseres Körpers kann sich selbst ausgleichen und so Gesundheit und Wohlbefinden erlangen. Jin Shin Jyutsu hilft, das Leben zu verstehen und sich selbst zu erkennen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

Samstag, 09.04.2010, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Klangmassage - Klangabend

Die Töne der Klangschaalen können zu einer tiefen und meditativen Entspannung führen und die Ganzheit des Menschen auf besondere Weise ansprechen. Die heilsamen Klänge und Schwingungen reinigen, stärken und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Durch sanftes Anschlagen werden die unterschiedlichen Klangschaalen zum Tönen und Schwingen gebracht. Ein einzigartiges Wohlgefühl durchströmt den ganzen Körper – Verspannungen können gelöst und Selbstheilungskräfte und Energiefluss angeregt werden. Bei einer Klangmassage werden unterschiedlich große und kleine Klangschaalen um und auf den bekleideten Körper gestellt. Eine Klangmassage dient der Entspannung, Harmonisierung, Bewusstwerdung und ist Hilfestellung zur wirkungsvollen Unterstützung auf dem Weg zur Heilung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

Freitag, 10.06.2011, 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Bitte melden Sie sich für diese beiden Kurse direkt bei der VHS Holzkirchen-Otterfing e. V. an.

Tel. 08024/8024 - Fax. 08024/48441

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

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

Klangtag in Unterschleißheim

Mit den Tönen und Schwingungen der Klangschalen kommen wir mit unserem Innersten in Berührung. Durch das Aufstellen und anschlagen verschiedener Klangschalen auf den bekleideten Körper, kann der Energiefluss im Körper angeregt werden. An diesem Tag lernen Sie die Grundelemente der Klangmassage kennen und wir werden gemeinsam eine „Klangmeditation“ gestalten.

Samstag, 19. März 2011, 10.00 bis 17.00 Uhr

Für diesen Tag bitte direkt bei der VHS im Norden des Landkreises München e. V. anmelden.

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

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

Gesundheitszentrum Geretsried

Jin Shin Jyutsu - Vortrag

Jin Shin Jyutsu, eine einfache Kunst sich selbst zu helfen

An diesem Abend möchte ich einen Einblick in die Kunst des Jin Shin Jyutsu zeigen und wir werden gemeinsam ein paar Selbsthilfesequenzen zum allgemeinen Wohlbefinden und für unsere Gesundheit anwenden.

Mittwoch, 11.05.2011 – 19.00 Uhr

Informationen / Anmeldung

Einzelbehandlungen 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.

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

Mary Burmeister

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

Kosten

Übungsgruppen/Strömrunden, Klang- und Entspannungsabende pro Termin	€ 8,--
Workshop,Praxistage, Selbsthilfekurse, inkl. Kursmaterial pro Tag	€ 90,--
Strömwochenende, inkl. Kursmaterial	€ 180,--
Einzelbehandlung, Jin Shin Jyutsu oder Klangmassage ca. 45 bis 60 Min.	€ 45,--
Entspannungskurse, AT und PMR 8 Termine	€ 64,--
Entspannungskurs 5 Abende	€ 36,--
10 er Karte	€ 70,--

Bezahlung

im Voraus per Überweisung:

Stadtsparkasse München, BLZ 70150000,

Konto-Nr. 10148716

Oder in Bar zu Beginn des Kurses.

Ermäßigungen auf Anfrage.

Ich freue mich auf Sie!

Stand: 08.12.2010 – Änderungen vorbehalten.

