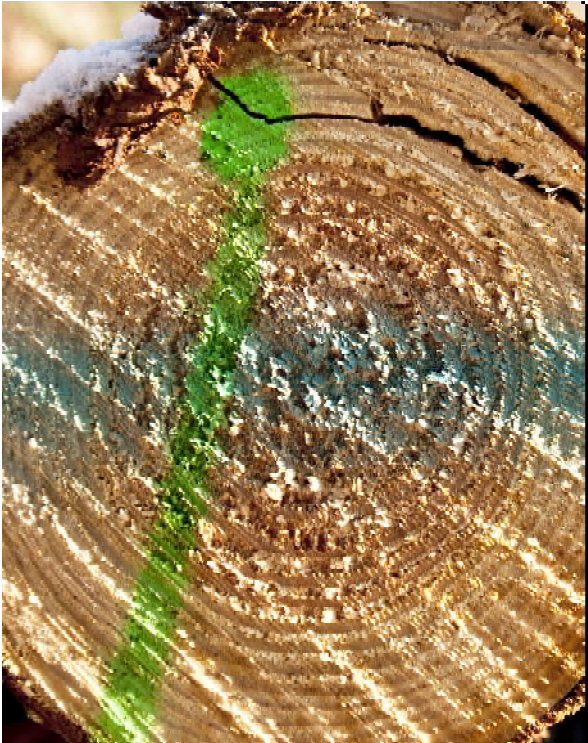


Jin Shin Jyutsu®

Entspannungspädagogik

(Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation)

Klangmassage



2. Halbjahr 2010

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

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 Berühren und Halten bestimmter Körperpunkte 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 Schlüssel-funktion, damit die körpereigene Lebensenergie wieder fließen kann und zum anderen kann beim Strömen, das ist das Berühren der Punkte, eine tiefe Entspannung stattfinden.

Wie funktioniert Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu arbeitet mit sechsundzwanzig „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.

zu verstehen und sie zu nutzen, um Balance wiederherzustellen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

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 neu 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.

Veranstaltungen/Kurse

Praxis Annette Egner, München

Übungsabende **Jin Shin Jyutsu**

Montag	12.07.2010	09.08.2010	13.09.2010
	11.10.2010	08.11.2010	06.12.2010

Dienstag	27.07.2010	31.08.2010	26.09.2010
	26.10.2010	23.11.2010	21.12.2010

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.

Vormittagsstunden **Jin Shin Jyutsu**

Mittwoch	14.07.2010	12.08.2010	10.11.2010
Dienstag	14.09.2010		
Donnerstag	07.10.2010	02.12.2010	

Beginn: 9:30 Uhr



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	

Bitte melden Sie sich für diese beiden Kurse direkt bei der VHS in Taufkirchen an. www.vhs-taufkirchen.de

Tel.: 089 / 614 514-0 - Fax: 089 / 614 04 50
im Internet: www.vhs-taufkirchen.de

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

Übungstag Jin Shin Jyutsu

Die Referentin wird in diesem Workshop das einfach anzuwendende Jin Shin Jyutsu in Theorie und Praxis vorstellen, 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, die Lebensenergie in Harmonie gebracht werden. Das Energiesystem unseres Körpers ermöglicht es, selbst auszugleichen und so Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen. Die Methode ist von jedem bei sich selbst anzuwenden. Jin Shin Jyutsu hilft, das Leben zu verstehen und sich selbst zu erkennen. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung.

Kurs: N51021

Samstag, 20.11.2010 - 09.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Klangmassage - Klangabend

Die Töne der Klangschalen 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 Klangschalen 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 Klangschalen 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, bequeme Kleidung.

Kurs: N51020

Freitag, 10.12.2010 - 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>

Praxis Annette Egner, München

Klangabend

„ Ich schenk dir einen Ton.....“



Mittwoch 21.07.2010 22.09.2010
20.10.2010 17.11.2010 15.12.2010

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

Die Töne und Schwingungen der Klangschalen berühren Körper, Geist und Seele und öffnen den Raum der Stille in uns.

Dienstag – 7.12.2010 – 19:00 Uhr
Pfarrei Christus Erlöser in der Kirche St. Monika
Max-Kolmsperger-Str. 5, 81735 München

Klangmassage - Klangabend

siehe auch unter vhs Holzkirchen-Otterfing e.V.

Freitag 10.12.2010 - 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Entspannungsabende

Mittwoch	07.07.2010	04.08.2010	15.09.2010
	06.10.2010	03.11.2010	01.12.2010

Beginn: 20.00 Uhr

Mit 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 neue Energie zu schöpfen. Weitere Entspannungsmöglichkeiten sind Jin Shin Jyutsu, Phantasiereisen, Räucherabende, Meditation und eine bewusste Atmung.



Autogenes Training

Vormittagskurs:

Donnerstag	16.09.2010	23.09.2010	30.09.2010
	14.10.2010	21.10.2010	28.10.2010
	04.11.2010	18.11.2010	

jeweils von 9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr

Abendkurs - **Kombi-Kurs AT und PMR**

Dienstag	14.09.2010	21.09.2010	05.10.2010
	12.10.2010	19.10.2010	09.11.2010
	16.11.2010	30.11.2010	

jeweils von 20.00 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Progressive Muskelrelaxation

Vormittagskurs:

Donnerstag	16.09.2010	23.09.2010	30.09.2010
	14.10.2010	21.10.2010	28.10.2010
	04.11.2010	18.11.2010	

jeweils von 11.00 Uhr bis ca. 12.00 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.

Kosten

Übungsgruppen/Strömrunden Klang- und Entspannungsabende	pro Termin	€ 8,--
Workshop und Praxistage Selbsthilfekurseinkl. Kursmaterial	pro Tag	€ 90,--
Strömwochenende inkl. Kursmaterial		€ 180,--
Einzelbehandlung Jin Shin Jyutsu oder Klangmassage	45 bis 60 Min.	€ 40,--
Entspannungskurse AT und PMR	8 Termine	€ 64,--
Entspannungskurs	6 Abende	€ 42,--
10 er Karte		€ 70,--

Bezahlung

Kontoverbindung:

Stadtsparkasse München, BLZ 70150000, Konto-Nr. 10148716

Oder in Bar zu Beginn des Kurses.

Ermäßigungen auf Anfrage.

Ich freue mich auf Sie!

*„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 Ersatzfür einen Arztbesuch.