



**Jin Shin Jyutsu – heilsame Berührungen  
für Harmonie und Gleichgewicht  
als sanfte Therapiebegleitung  
bei einer akuten oder chronischen Erkrankung**

**Kursangebot ab dem 13. März 2019**  
mittwochs von 10 Uhr bis 12 Uhr | in Freiburg

Im Herzen unseres Seins besteht ein leiser Puls vollkommener Harmonie.  
Mary Burmeister

# Jin Shin Jyutsu

**Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Meister Jiro Murai in Japan neu belebt und über die Amerikanerin Mary Burmeister für den Westen erschlossen.**

Jin Shin Jyutsu vermittelt das Wissen um den Erhalt der Lebensenergie. Es bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem und fördert dadurch Gesundheit, Wohlbefinden und stärkt die jedem von uns eigene, tiefgründige Selbstheilungskraft.

Jin Shin Jyutsu ist eine sanfte Kunst, die ausgeübt wird, indem die Hände in bestimmten Kombinationen auf den Körper über die Kleidung gelegt werden, um so Schmerzen zu lösen und den freien Fluss der Energie wieder herzustellen. Dies unterstützt den Abbau von Stress und Spannungen, die sich in unserem gewöhnlichen täglichen Leben ansammeln und weist uns den Weg zu seelisch, körperlich und geistiger Balance.

Wir besitzen dafür die einfachsten und ältesten Instrumente: die Hände und den Atem.

Der Kurs vermittelt einfache und wirkungsvolle Strömungsmuster, die man täglich oder bei Bedarf anwenden kann. Darüber hinaus bietet sich Raum für Austausch und meditative Entspannung in einer wohltuenden Atmosphäre.

| die sanfte Berührungen aktivieren die Selbstheilungskräfte | hilft körperlich, geistig und seelisch ins Gleichgewicht zu kommen | zur Unterstützung des Körpers bei Medikamentenbelastungen | vor und nach Operationen | lindert Angstzustände | jederzeit bei akuten Beschwerden oder zur Linderung von Schmerzen anwendbar | hilft sich selbst besser kennen zu lernen und zu erkennen, was einem gut tut | u.v.m. |



**Betrag:** einmalige Teilnahme am Kurs: 15 € | 5erKarte: 70 € | 10erKarte: 120 €

**Ort:** Yoga-Zentrum | Lichtraum Maruma Mundhaas  
Vaubanallee 49 | 79100 Freiburg

**Anmeldung:** Sabine Krings

telefonisch +49 179 1215121 | per mail [info@sabinekrings.de](mailto:info@sabinekrings.de)

**Für Rollstuhlfahrer sind die Räumlichkeiten einfach und barrierefrei zu erreichen.**

**Berühren und berührt werden – spüren wie gut das tut.**

**Sabine Krings | JSJ Practitioner | +49 179 1215121 | [www.jsj-physiophilosophie.de](http://www.jsj-physiophilosophie.de)**