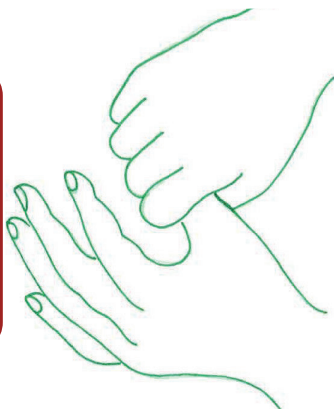


# JIN SHIN JYUTSU PHYSIO- PHILOSOPHIE

Buch 1 – Jin Shin Jyutsu – die  
Kunst, mein Selbst zu erkennen



Beim Nachdenken stützen wir den Kopf in die Hand. Versuchen wir uns zu erinnern, fassen wir mit der Hand an die Stirn. Haben wir Schmerzen, fassen unsere Hände an die betreffende Stelle. Warum?

Auf viele interessante Fragen, die mit der Position unserer Hände, Finger, Füße und Zehen zu tun haben, kann uns das Jin Shin Jyutsu – eine alte, früher mündlich überlieferte Kunst – eine Antwort geben.

«Die Kunst des Lebens ist einfach. Wir machen sie erst kompliziert mit unseren Anstrengungen zu leben ... Jin Shin Jyutsu heisst, unsere komplexe Existenz in einfache Lebenskunst zu verwandeln.» (Mary Burmeister)

An diesem Wochenende werden Theorie und Praxis der Selbst-Hilfe «erinnert» und erlebt. Denn die Schlüssel zum Lösen von täglicher Anspannung und Müdigkeit besitzen wir selbst. Jin Shin Jyutsu wirkt nur dann nicht, wenn wir es nicht anwenden.

## Wer

---

Aino Meinhardt, Jin Shin Jyutsu-Lehrerin und -Praktikerin

Zielpublikum:

Wer sein Selbst erkennen und sich selbst helfen möchte.

## Wann

---

Samstag, 17. Oktober, 9 Uhr bis Sonntag, 18. Oktober 2026, 16.30 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Wie viel

---

Kurs CHF 240, Kursunterlagen CHF 15

Maximal 20 Teilnehmende

## Weiteres

---

Mitbringen: Papier und Buntstifte