

## Jin Shin Jyutsu

„Strömen ist müheloses, absichtsloses Tun. Es ist, wie es ist.“ (Jiro Murai)

„Der Körper ist der Spiegel unserer Gedanken.“  
(Mary Burmeister)

„Die Energie, die Krankheit verursacht hat, kann sie auch wieder beseitigen.“  
(Mary Burmeister)

„Es sind nicht die äußeren Umstände, die das Leben verändern, sondern die inneren Veränderungen, die sich im Leben äußern.“ (Wilma Thomalla)

„Menschen körperlich, emotional und seelisch zu berühren, ist für mich die höchste Wonne!“  
(Stefanie Möslein)

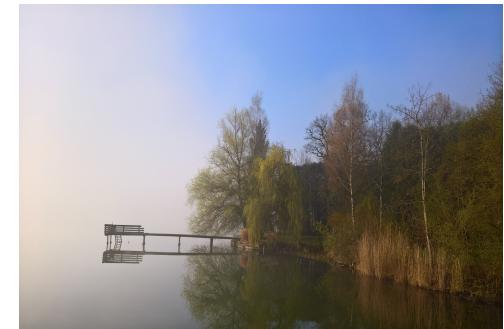
## Über mich

Stefanie Möslein  
geb. 1964, verheiratet,  
drei erwachsene Kinder.

### Qualifikationen:

- Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Kursleiterin
- Yoga für Kinder und Jugendliche
- Moving Rückentraining
- Hormonyoga nach Dinah Rodrigues
- Sivananda Yoga
- Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose nach Dr. Dean Ornish

Nähere Informationen & Anmeldung:  
Stefanie Möslein  
Schalchdorferstr. 1, 83620 Vagen  
Tel. 08062-78757,  
Mobil: 0179-2942422, e-Mail:  
[stefanie.moeslein@t-online.de](mailto:stefanie.moeslein@t-online.de)



## JIN SHIN JYUTSU

Entspannung

Regeneration

Selbsthilfe mit den eigenen Händen

Kurse, Hausbesuche,  
individuelle Termine auf der  
Massageliege



Jin Shin Jyutsu

# JIN SHIN JYUTSU

## Physio – Philosophie

**Erkenne mich selbst**

**Unterstützung in allen  
Lebenslagen durch das  
einfache Auflegen der Hände.**

Jin Shin Jyutsu ist eine uralte Kunst, die Lebensenergie im Körper zu harmonisieren. Energieblockaden, die durch Sorge, Angst, Wut/Frust, Trauer oder Verstellung entstehen, lösen sich auf. Jin Shin Jyutsu kann sowohl an sich selbst als auch durch einen Praktiker angewendet werden. Im Workshop lernen die Teilnehmer jeweils einige der 26 Energieschlösser kennen. Dabei werden einfach die Hände in bestimmten Sequenzen auf einzelne Körperstellen gelegt. Schon in kurzer Zeit können sich Schmerzen und Spannungen lösen und die Energie wieder frei fließen.

- **Workshops** auf Stühlen und/oder Yoga- oder Gymnastikmatten in bequemer Kleidung.
- **Individuelle Termine** auf meiner Massageliege in Vagen bei Feldkirchen-Westerham
- **Hausbesuche**



## Jin Shin Jyutsu

**Inhalte:**

- Mir selbst und Anderen durch das einfache Auflegen der Hände helfen
- Einfaches Finger halten, Mudras
- Energieströme lernen als tägliche Prävention und Selbsthilfe bei Beschwerden
- Leichtigkeit und Freude erleben
- In die innere Balance finden
- Ein neues Verständnis von mir selbst entwickeln.

**Mögliche Themen:**

- Vitalitätssteigerung
- Stärkung des Immunsystems
- Hüft-, Rücken- und Kniestecherzen
- Arthritis, Arthrose, Rheuma
- Stressbewältigung, Schlafstörungen
- Alle „psychosomatischen“ Beschwerden
- Allergien, Stoffwechselstörungen
- Begleitend zur ärztlichen Therapie vor und nach Operationen, Chemo-Therapie, Bestrahlungen
- Energetische Unterstützung bei Herzkrankheiten sowie Krebs

**Yogatherapie bei Herzkrankheiten  
und Arteriosklerose  
nach Dr. Dean Ornish**

- Spezielles Yoga (Asanas, Atemübungen und Meditation) für Herzpatienten: Körper und Geist zur Ruhe bringen und dadurch Entspannung und innere Harmonie erfahren.
- Anregung zur Bewegung
- Vorschlag für eine vegetarische Herz-Diät

**Kurse für Patienten und Angehörige:**  
Bequeme Kleidung, Stühle sowie Yoga- oder Gymnastikmatte.