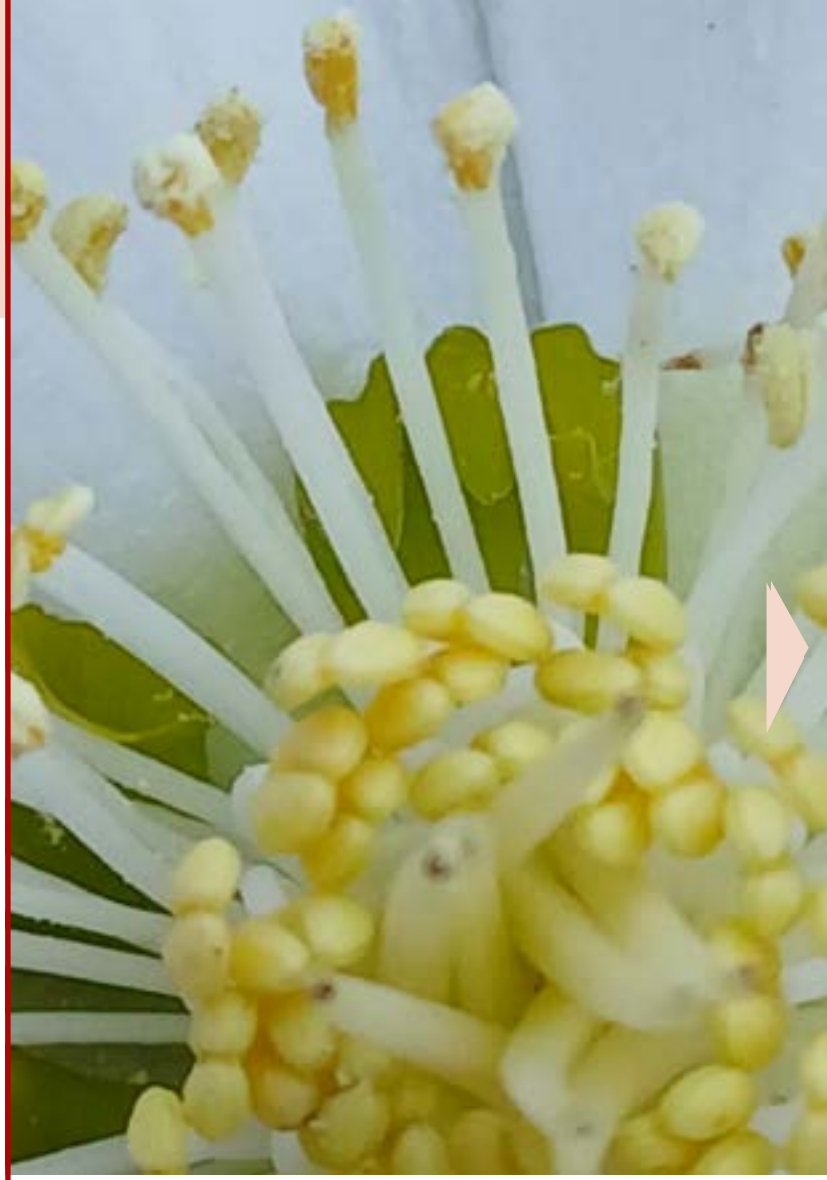
Jin Shin Jyutsu

JIN SHIN JYUTSU

Edition 58 / Feber 2026 www.jsj.at Herausgeber: Verein Jin Shin Jyutsu Österreich

Aus dem Inhalt

Viele lächelnde Gesichter. Online-Generalversammlung von JSJ Österrreich am 31.1.2026 2
Veränderungen bei den Organisator:innen 3
Neue Ehrenmitglieder 4
Weltkarte des Strömens 4
Der neue Wiener Kursort in Ottakring wurde im Oktober 2025 von Petra Elmendorff mit einem 5-Tage-Kurs eingeweiht 5
Bericht aus meiner Strömwelt (1). Eine Strömerfahrung der 2. Tiefe 7
Neues Orga-Duo in Wien 8
Die Ermüdung erkunden: Praktikertreffen in Oberösterreich 9
Bericht aus meiner Strömwelt (2). Die wundersamen Nebenwirkungen 10
Verspätete Schockreaktion. Strömen ist nicht nur bei Menschen hilfreich 11
Ins Gleichgewicht kommen. Entspannung in den Bergen 12
Die Begegnung zweier Künste: JSJ und Tanz 13
Ausweitung der Erfahrungsräume. Jedes Jahr im Jänner treffen sich die Teilnehmerinnen des erweiterten 5-Tage-Kurses 2022 in Mödling 15
Strömtage 2026 auf der Gufl 16
Jetzt wird auch im Süden geströmt. 5-Tage-Kurs mit Martina Six weckt Kärnten aus seinem Ström-Dornröschenschlaf 17



Die winterblühende Schneerose zeigt uns schon jetzt die Sprengkraft der 3. Tiefe.

Viele lächelnde Gesichter

Am 31. 1. trafen sich die Vereinsmitglieder von JSJ Österreich online zur Generalversammlung des heurigen Jahres. Die große Teilnehmerschar bewies einmal mehr die Lebendigkeit unserer Gemeinschaft.

Von Stefanie Holzer

Wozu, mag man sich fragen, braucht es einen Verein für JSJ? Nun, einerseits ist der Verein der lang schon bestens funktionierende Motor, der stets alte und neue Materialien für die Praktiker erzeugt. Andererseits ist der Verein eine Vertretung nach außen: Er macht uns alle sichtbar und verschafft uns Gewicht. Jede/r von uns hat den Verein stärkend im Rücken. Unsere individuelle Glaubwürdigkeit wächst sozusagen durch das Zeugnis der anderen Vereinsmitglieder.

Der Verein hat derzeit 329 Mitglieder, davon haben sich 51 die Zeit genommen, sich an einem jedenfalls in Westösterreich sonnigen Nachmittag vor dem Bildschirm zu treffen. Wie es sich für einen Ström-Verein gehört, wurde die Versammlung mit einem Strömgriff eröffnet. Unsere Obfrau Monika Fiechter-Alber, die routiniert durch die Versammlung führte, wählte dafür die Schlösser 20 und 26 zur Einstimmung auf das noch junge Jahr. Mit diesem Griff, erinnerte sie uns, werden auch die Schlösser eins und acht harmonisiert, da 2026 ein Einserjahr ist und der Planet Merkur sowohl für das SES 1 als auch für SES 8 zuständig ist. Ich hab‘ das übrigens nicht gewusst…



Wozu ein Verein?

Dann ging es in medias res: Das Protokoll der letzten Sitzung wurde angenommen, es wurde über die Vereinsaktivitäten, die Turbulenzen um den Newsletter* und über den Vereinstag im vergangenen September berichtet.

Das bedauerliche Aus für AUSTRIA IS CALLING wurde mit einem großen Dank an alle, die dieses wirklich wunderbare Projekt ermöglicht haben, protokolliert: Hedi Zengerle, Uli Krexner, Christine Schlotzhauer und natürlich alle gastgebenden Orgas und selbstverständlich die Lehrer, die unentgeltlich mitgemacht haben. Neu ist, dass Walter Hölbling, Uschis Mann, graphische Arbeiten für den Verein machen wird.

Der Vorstand trifft sich Online und in der Wirklichkeit, um die Agenden des Vereins geordnet zu bearbeiten. A propos »geordnet«: Um das Strömen im Allgemeinen und den Verein im Besonderen verdiente Organisatorinnen haben das Szepter an Nachfolgerinnen übergeben. Das Ende eines Zyklus, wissen wir, ist der Beginn eines Neuen. In diesem Sinne wünschen wir den »alten« Orgas viele Ideen für den gewonnen Freiraum und den »neuen« rufen wir »Gutes Gelingen!« zu. Wer wem wo folgt, entnehmt Ihr bitte dem Bild auf Seite 3.

Schließlich wurden Vorstand und Kassier entlastet und die Versammlungsteilnehmer wurden zu einem interaktiven Meeting eingeladen. Man lernt immer jemanden Neuen kennen.

Ausblick auf 2026

Vorschau auf 2026: Praktikerinnentreffen in den Bundesländern werden unterstützt. Der Vereinstag wird am 3.10. 2026 unter dem Motto »Im EinKLANG sein – JSJ und die Welt der Klänge« in Enns stattfinden. In Innsbruck wird am 9. Mai unter der Leitung von Carola Lentsch ein Nähworkshop für eine Strömpuppe stattfinden. Die Homepage wird weiter bearbeitet. Und es gibt ein Messepaket. Die Redaktionsschlüsse des Newsletters für 2026 werden Anfang Juni und Anfang Oktober sein.

Auf diese nach Arbeit riechenden Tagesordnungspunkte folgte

Fortsetzung auf Seite 4

Veränderungen bei den Organisator:innen

Von Monika Fiechter-Alber



In den letzten beiden Jahren gab es in Österreich einige Veränderungen bei den Organisatorinnen. 2024 wurde Susa Hagen die erste österreichische 5-Tage-Kurs-Lehrerin und schied damit als Organisatorin in Salzburg aus. Ihr folgte Christine Scharfetter nach. Ulrika Krexner aus Salzburg beendete ihre Tätigkeit als Orga ebenfalls und ihr folgte Eva Haidl nach. In Vorarlberg übergab Hedi Zengerle ihre Aufgabe an Viviane von der Thannen. Bibiana Schmaldienst aus Wien beendete ihre Tätigkeit als Orga 2024. Eva Hackl übergab im Herbst 2025 sämtliche Wiener Orga-Aufgaben an Barbara Konder und Verena Hirschböck.
In Oberösterreich legte Manuela Apuchtin ihr Amt als Orga im Herbst 2025 zurück, so dass Doris Grellmann derzeit Oberösterreich tatkräftig allein mit Kursangeboten versorgt.
Seit 2025 gibt es nun auch für Kärnten einen Organisator: Mario Sturm.
Danke an alle Orgas für die jahre- und jahrzehntelange Arbeit im Dienste der Verbreitung des JSJ. Ihr habt großartige Arbeit geleistet!
Ein herzliches Willkommen an alle neuen Organisatorinnen und Danke, dass ihr diese wichtige Aufgabe übernommen habt!

Neue Ehrenmitglieder

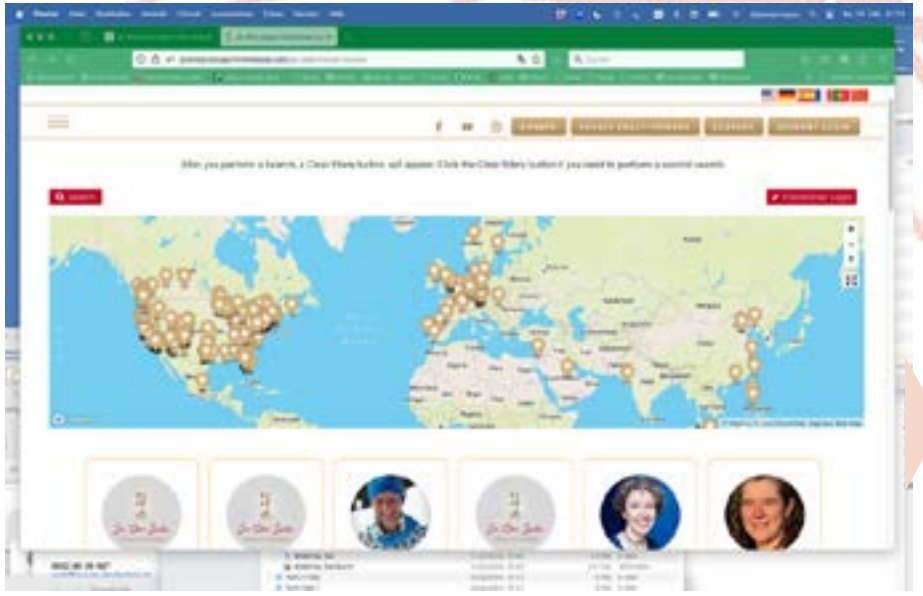
Der Verein hat bei der Generalversammlung beschlossen, einige Mitglieder für ihr außerordentliches Engagement zu Ehrenmitgliedern zu machen. Alle waren neben ihrer Funktion als langjährige Organisatorinnen zusätzlich aktiv und intensiv für den Verein tätig.
Susa Hagen war Gründungsmitglied des Vereins und sechs Jahre lang Obfrau des Vereins.
Ulrika Krexner war sechs Jahre Stellvertreterin im Vorstand und über 10 Jahre zuständig für Homepage und alle graphischen Arbeiten des Vereins.
Eva Hackl war als Kassierin drei Jahre im Vorstand tätig.
Manuela Apuchtin hat als Kassierin sechs Jahre im Vorstand gearbeitet.
Hedi Zengerle ist Gründungsmitglied des Vereins und war in verschiedenen Funktionen als Obfrau und Stellvertreterin im Vorstand tätig. Sie hat den Newsletter viele Jahre redigiert und »Austria is calling« ganz wesentlich mitgeprägt. Hedi ist bereits seit 2013 Ehrenmitglied.

Fortsetzung von Seite 2

noch die schon gewohnte Verlosung von Strömkarten, Büchern, Strömgutscheinen… Und am Ende hieß es im Sinne des SES 9: Die nächste Generalversammlung findet am 30. 1. 2027 statt.

Anmerkung 1: Der Newsletter braucht dringend personelle Erneuerung/Verstärkung. Das betrifft Redaktion und Graphik. Wer Interesse hat, möge sich beim Vorstand melden.
Anmerkung 2: Unser langmütiger und freundlicher Kassier Michael Moser bittet um die Einrichtung eines Dauerauftrags für die Mitgliedsgebühr. Diese Automatisierung würde ihm viel Mühe ersparen…

Weltkarte des Strömens



Auf der Webpage von »Spirit Mind & Body« gibt es Informationen über Praktiker auf der ganzen Welt. Da gibt es den sogenannten »Practitioner Locator«, der Strömkunden hilft, Praktiker in der Nähe zu finden. Auf dieser Seite kann sich jede/r Praktikerin eintragen und damit das über die Welt gespannte Netz aus Praktikern dichter und sichtbar machen. Elli Jürschik, die diese Information an den Newsletter weitergeleitet hat, berichtete, dass sie über diesen Eintrag schon drei Interessenten für ihre Aktivitäten gefunden hat. Also tragt Euch ein! Zeigen wir der Welt, wie engmaschig das Praktikernetz bei uns ist.

https://jinshinjyutsuspiritmind-body.com/jsj-practitioner-locator.

Fünf Tage in Ottakring

Der neue Wiener Kursort in Ottakring wurde im Oktober 2025 von Petra Elmendorff mit einem 5-Tage-Kurs eingeweiht, der die Teilnehmer verzauberte.

Von Barbara Miedl

Es ist ein leiser, entspannter Beginn in Wien Ottakring – und zugleich ein besonderer. Eine neue Location, ganz nah an S-Bahn und U-Bahn, für einen 5-Tage-Kurs. Warum leise? Schon beim Ankommen spüre ich die ruhige Präsenz unserer Organisatorin Eva, die innerhalb von 19 Jahren ihren 52. Kurs für die Vereinigung der internationalen Jin Shin Jyutsu Lehrer*innen organisiert und durchführt. An ihrer Seite hat sie Bibi als warmherzige Begleiterin, die mit großer Herzlichkeit für uns da ist. Umsichtig, mit allen Sinnesfühlern ausgestreckt, entgeht ihr nichts, was unserem Wohlbefinden zuträglich ist, verwöhnt sie uns in den Pausen mit Kaffee, Tee, Obst und köstlichem Kuchen. Unaufgeregt und professionell empfangen uns die beiden.

> Erkenne Mich Selbst SEI ES (Unendliche Wahrheit), IST (Unendliches Selbst), IST (Unpersönliches Selbst, Ohne Einstellungen). (Engl. BE IT Infinite Truth, IS – Infinite Self. IS – Impersonal, no attitude, Self)
>
> Mary Burmeister, *Einführung in JIN SHIN JYUTSU IST.*

»Wir sind viel mehr nichts als wir etwas sind.«

Damit lässt uns Petra Elmendorff ankommen. Es ist einer von den weisen Sätzen, die in meinen Notizen stehen – und bestimmt nicht nur in meinen… Petra ist Teil des internationalen »Jin-Shin-Jyutsu-Spirit-Mind-Body« -Lehrer*innen-Teams. Zielsicher manövriert sie uns durch die unerschöpfliche Fülle an Schätzen in den beiden Textbüchern. Souverän, strukturiert, geerdet und zugleich voller Esprit. Sie kennt die Landschaft der ursprünglichen Bücher von Mary Burmeister seit Jahrzehnten, lässt uns an ihrer Leidenschaft teilhaben, sie immer wieder neu zu entdecken, neurowissenschaftliche, quantenphysikalische Erkenntnisse fließen ein. Ihre Begeisterung überträgt sich auf uns, höchst ansteckend…

Das Gefühl des Verbundenseins

Nur wenige Atemzüge lang sitzen wir täglich in der »Großen Umarmung«. Sehr bald entsteht ein wohliger Raum im Kreise von 36 »JIN's«, 36 Menschen auf dem Weg, bewusst, verstehend, mitfühlend. Dieser Raum öffnet uns, macht uns berührbar und erreichbar füreinander. Wenn wir miteinander strömen, fühlt es sich an wie eine dichte, lebendige Stille, die weit über die Wände hinausreicht, so die Wahrnehmung einer Kollegin, und ich stimme ihr voll und ganz zu.

Eine Super-Dauerperformance – fünf Tage lang…

Ganzkörpereinsatz, viele Geschichten aus der eigenen Praxis, die Jin Shin Jyutsu noch greifbarer und erdiger machen, Gleichnisse, lassen uns durchatmen, helfen Erlerntes zu erfassen und integrieren. Das macht Jin Shin Jyutsu als wunderbare Physiophilosophie erfahrbar. Aus tiefgründigem Lernen tauchen wir immer wieder auf in Leichtigkeit, zum Beispiel wenn Petra beim Körperlesen unsere Haltung mit der des Commissario Brunetti beim Sammeln von Indizien vergleicht …

Jupiter & friends…

Petra entführt uns in wunderbar erfrischender Art in die Welt der Astrologie, mit Beschreibungen mythologischer Figuren, Energieschlösser und die körperbauende Energie näher, plötzlich bekommen »Welten in Welten« Gestalt. Und das hört nicht auf, es ist ein immer tiefer Eintauchen. Es ist bewegend zu spüren, wie auch nach vielen Jahren Praxis immer Türen in verborgene Räume aufgehen.

Danke…

Diese fünf Tage in Ottakring sind eine Erinnerung daran, wie unerschöpflich die Tiefen des JSJ sind und wie reich die Begegnungen, die es hervorbringt. Ich spreche im Namen vieler Teilnehmender, wenn ich sage, dass ich ein vollgeschriebenes Notizheft, ein Gefühl von Gemeinschaft, Inspiration, ein wenig Klarheit mit auf den Weg nehme! An dieser Stelle ein großes DANKE an Maria P., Barbara K., Ursula S., Monika B., Maria F. und Daniela H. für eure Erinnerungen, Inspirationen, die ich in diesen Text gewoben habe! Und dann ist da noch dieser Satz, auf der ersten Seite meines Notizheftes, der Tag für Tag seine Wirkung in mir entfaltet… Alles ist wandelbar.

Eva und Bibi, euch danke ich auf diesem Weg für den feinen Rahmen! Und da es der letzte Kurs war, den ihr organisiert habt, wünsche ich euch beiden alles Liebe und Gute für die nächsten Stationen eures Jin-Shin-Jyutsu-Seins!





Himmel und Erde (1)

Bericht aus meiner Strömwelt (1)

Eine Strömerfahrung der 2. Tiefe

Von Anita Stieger

Eine neue Klientin kam auf Empfehlung einer Freundin zu einer Strömanwendung.
Zu Beginn erzählte sie von ihren zahlreichen gesundheitlichen Beschwerden sowie von den vielen Allergien, unter denen sie leidet.
Ich dachte mir nur, wo beginne ich hier am besten, mir schossen gleich so einige Ströme durch den Kopf, die ihr helfen konnten.
Mir wurde aber schnell klar, dass ich mich von ihren Krankheiten entfernen und ohne Einstellung präsent sein musste.
Ich lauschte die Pulse und bekam die Antwort – 2. Tiefe.
Beim Strömen entspannte sich die Person so tief, dass sie nach kurzer Zeit in einen Zustand fiel, in dem sogar sanftes Schnarchen einsetzte.
Nach einigen Tagen rief mich ihre Freundin an und fragte erstaunt, was ich mit ihr gemacht hätte.
In mir tauchte nur der Gedanke auf, dass ich eigentlich nichts weiter getan hatte, als sie zu strömen. Daraufhin fragte ich nach, was geschehen war. Nach dem Strömen war sie heimgefahren und hatte ihre Wohnung entrümpelt – dabei hatte sie sich auch von Gegenständen getrennt, die sie seit Jahren aufbewahrt hatte.
Das Strömen hatte der Dame dabei auch geholfen, sich innerlich von unnötigem Ballast zu trennen. Ein Aspekt der 2. Tiefe – Loslassen. Ich freute mich über diese erfreuliche Rückmeldung.
Da wurde mir wieder bewusst, wie wichtig „EINE BERÜHRUNG IM SEIN, NICHT IM TUN“ ist. JSJ ist ein besonders wertvolles Geschenk.

»Ursache aller Schwierigkeiten, die du in deinem Leben hast, ist die Gesellschaft, in die du dich in deinem Kopf begibst. Mache jetzt Inventur.«
Joseph Murphy (1898 – 1981)

Neues Orga-Duo in Wien

Zwei neue Organisatorinnen arrangieren ab 2026 die Wiener Jin-Shin-Jyutsu-Kurse

Von Eva Hackl

2025 war nach insgesamt 19 Jahren mein letztes Jahr als Organisatorin der Kurse im Raum Wien. Es war eine wunderbare Zeit und eine große Freude und Ehre für mich, dazu beitragen zu dürfen, unser geliebtes Jin Shin Jyutsu zu verbreiten. Ich bin sehr dankbar für alle schönen und inspirierenden Begegnungen in diesen Jahren. Mich persönlich wird Jin Shin Jyutsu weiter als Lebenskunst und -philosophie und als Praktikerin und Selbsthilfelehrerin begleiten.

> Wissen ohne Erfahrung ist nicht genug.
>
> Mary Burmeister in *What Mary Says...*

Im Rahmen unseres letzten 5-Tage-Kurses im Oktober wurden Bibiana und ich mit sehr viel Wertschätzung und Geschenken feierlich verabschiedet. Es gab nicht nur eine Verabschiedung, sondern natürlich auch eine Übergabe der Aufgaben an das neue Organisationsteam Barbara Konder und Verena Hirschböck. Barbara ist als langjährige Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und Schriftführerin unseres Vereines eine gute Kennerin unserer Community und hat mit Verena eine kongeniale Co-Organisatorin gefunden. Wir wünschen den beiden von Herzen viel Freude und alles Gute für ihre neue Aufgabe.

Barbara und Verena haben Susa Hagen für den ersten Themenkurs, den sie organisieren werden, eingeladen. Dieser wird vom 30. Oktober bis 1. November 2026 in Wien-Ottakring stattfinden. Mehr Infos auf unserer Homepage.



Himmel und Erde (2)

Die Ermüdung erkunden

Praktikertreffen in Oberösterreich. Nach dem Studium der Ströme kommt die erhebende Praxis. **Von Doris Grellmann**

Am 10. Januar 2026 trafen sich 13 Praktiker und Praktikerinnen zum gemeinsamen Studium und Strömen in Enns. Das Thema des Tages war »Ermüdung«. Da alle TeilnehmerInnen bereits mehr als einen 5-Tage-Kurs gemeistert haben, wurde der Ermüdungsstrom aus den unveröffentlichten Strömen Teil 2 gemeinsam angeschaut und die Unterschiede zu unserem Ermüdungsstrom im Text 1 herausgearbeitet.

Es war eine sehr lebendige und aktive Gruppe. Viele wunderbare Gedanken wurden zusammengetragen. Die Kunst des Jin Shin Jyutsu, im Erkenne mich Selbst ES IST, IST – wurde in einem neuen Licht gesehen und wahrgenommen.

Wie großartig ist doch diese Kraft, die ohne Begrenzung und ohne Einstellung in Mühelosigkeit durch unser Wesen fließt und jedes Individuum erinnert, dass es die Kunst bereits IST. Somit konnte sich auch die Wahrnehmung dessen, wer wir sind und warum wir hier sind, vertiefen. Durch unser gemeinsames Essen kam ein tolles Miteinander zustande, das nicht nur durch Augen und Ohren, sondern auch durch den Magen spürbar wurde.

Nach der Mittagspause durften wir nun alle gemeinsam diesen wunderbaren erfüllenden Strom auch erleben. Ich empfand das Strömen als großen Segen, ein Geschenk des Himmels an uns alle. Sind wir doch immer wieder in der Lage, unser Bewusstsein und Verständnis zu erweitern und unsere Handlungen neu zu erfahren. Meine Atmung hat sich in allen drei Ebenen frei fließend gezeigt. ES IST – Harmonie auf allen Ebenen.



Genau aus dieser Schwingung heraus möchte ich jedem Einzelnen danken, der ein Teil dieser Gruppe war und sein Licht und seinen Klang eingebracht hat. Nur durch unsere Bereitwilligkeit, ein EINS-SEIN möglich zu machen, konnte dies alles erfahren werden. Ein großer Dank auch dem Vorstand vom Verein JSJ Österreich, der uns durch die Kostenübernahme unterstützt hat. Energetisch bin ich dankbar, dass ich in Enns diese Treffen immer wieder durchführen darf, da es auch unser künftiger Kursort in Oberösterreich ist.

Vom 15. – 19. April haben wir Matthias Roth mit seinem Basiskurs 1 zu Gast und am 3. Oktober findet unser alljährlicher Vereinstag auch in Enns statt.

Wir freuen uns schon jetzt, Euch alle hier begrüßen zu dürfen.

Ich wünsche Euch anhebende und segensreiche Erfahrungen auf all Euren Wegen.

Bericht aus meiner Strömwelt (2)

Die wundersamen Nebenwirkungen beim Strömen

Von Silvia Wurdinger

Ich ströme mich selbst viel und oft und eines der sehr praktischen Dinge ist es ja, dass wir unser Werkzeug immer dabeihaben. Daher ströme ich mich an den unterschiedlichsten Orten und konnte hierbei schon Lustiges, Beeindruckendes und Wundersames erleben. Wenn ich mich strömend an unseren Teich setze, passiert es nicht selten, dass sich Schmetterlinge und Libellen auf mir niederlassen, was mich sehr berührt. Abends, auf unserer großen Couch, beim Tag Revue passieren lassen mit den Familienmitgliedern, kommt es oft zu großem Gelächter, wenn ich mir verschiedene Schlösser halte und es rundherum zu gurgeln beginnt, obwohl niemand außer mir die Hände auflegt. Im letzten Sommerurlaub sind wir seit langem wieder weit weggeflogen und ich war dementsprechend aufgeregt bis ängstlich. Als ich dann im Flugzeug vor dem Start meinen Zeigefinger hielt und sich eine Mutter mit schreiendem Kind in der Reihe hinter mir niederließ, dauerte es nicht lange, bis das Kind fröhlich quietschend vor sich hin brabbelte. Bei all dem Genannten kann es sich natürlich um Zufälle handeln, aber ich bin einfach nur dankbar für unser wunderbares Strömen, das in allen Lebenslagen eine so tolle Unterstützung bietet.

Wenn du mindestens dreißig Minuten bis eine Stunde täglich damit verbracht hast, die Kunst anzuwenden (dein Starthilfekabel zu sein, bist du dein eigenes Zeugnis!«

Mary Burmeister in »Einführung in *JIN SHIN JY UTSU IST. Fortsetzung. Buch 2*



Himmel und Erde (3)

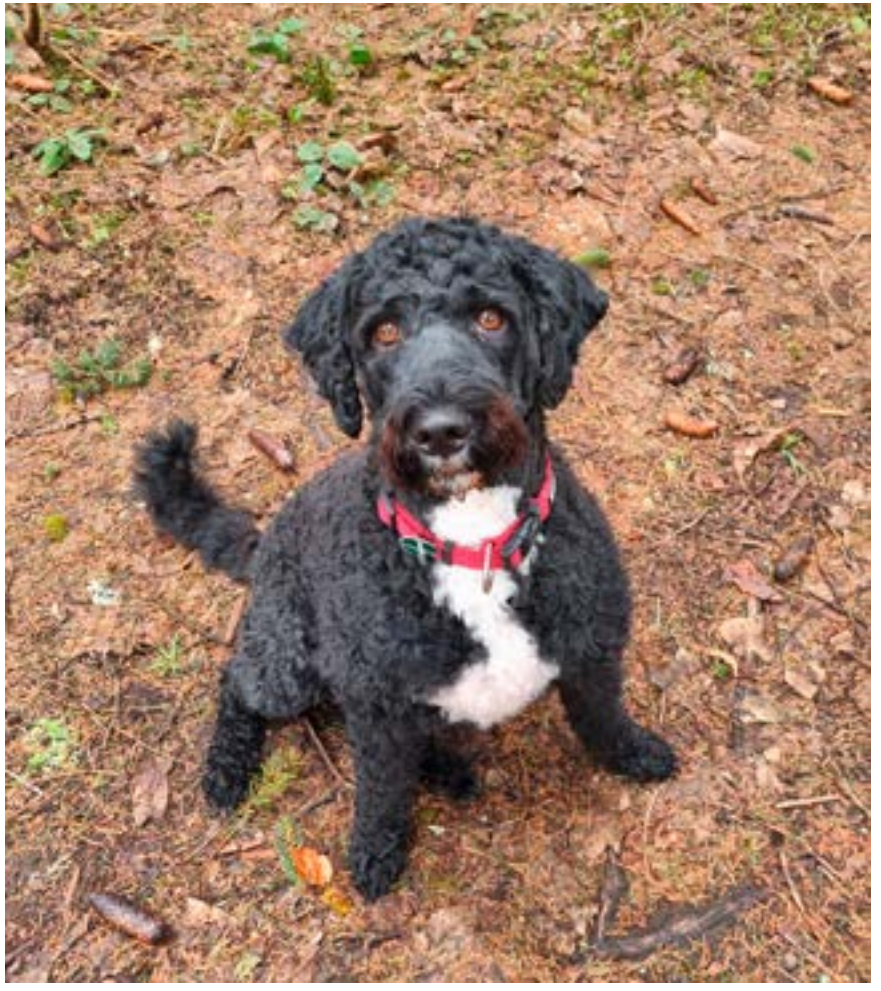
Verspätete Schockreaktion

Strömen ist nicht nur für Menschen hilfreich. Das erlebten wir deutlich, nachdem unsere Hündin von einer Artgenossin attackiert worden war.

Von Isabella Habsburg

Mein Mann, unsere Hündin Tamu und ich waren zum Stall gefahren, um unsere Pferde frei zu bewegen und das Zusatzfutter herzurichten. Ich war schon mal ausgestiegen, um zu schauen, ob die Halle frei war, und sah, dass die große Hündin (40 kg) der Stallbesitzer da war. Alma (Namen aus Datenschutzgründen geändert) ist bekannt dafür, dass sie Artgenossen gegenüber nicht sehr freundlich ist.

Tamu war inzwischen auch ausgestiegen, und ich konnte leider nicht verhindern, dass sie um die Ecke direkt auf Alma zu stürmte. Schon lag Tamu auf dem Rücken und Alma über ihr. Durch meinen sehr lauten Schrei bzw. Befehl (zugegeben hysterisch) sprang Alma zur Seite und dann war auch schon der Besitzer da. Wir haben Tamu im Auto in Sicherheit gebracht. Offensichtlich war sie nicht verletzt und hatte bei dem Überfall auch nicht aufgeschrien. Vorsorglich habe ich dann aber doch meinen Mann mit ihr auf einen Spaziergang geschickt und mich allein um die Pferde gekümmert, da ich Tamu



nach diesem Erlebnis nicht allein im Auto sitzen lassen wollte. Später fuhren wir 1,5 Stunden zu unserem anderen Wohnort, wo nach der obligatorischen Schnüffelrunde das Abendessen (16 Uhr) schmeckte wie immer. Am Abend – etwa fünf Stunden nach dem Vorfall – bemerkte ich, dass Tamu unter dem Tisch sitzend am ganzen Körper bebte und zitterte. Ich begann sofort mit dem Ankerschritt der 3. Korrekturmethode zu strömen. Nach einer Weile atmete Tamu stark aus, die Körperspannung ließ nach und das Zittern ebbte ab. Ich strömte weiter, bis sie sich hinlegte, schmatzte und ganz entspannte. Sie schlief ein. (Meine Wahl: beide SES 17 gemeinsam, 13-Strom bis incl. kleiner „Finger“, Lungenstrom bei schockartigem Atemanhalten)

Ich bin froh, dass ich meiner Intuition gefolgt bin und sie nicht im Auto habe allein warten lassen. Es hätte die notwendige Geborgenheit gefehlt. Wie man sieht, hat das Verdauen des Erlebten länger gedauert: Zuerst hat sie »funktioniert«, keinen Schmerz wahrgenommen und Routine abgespult. Erst danach machte sich die nervliche Anspannung bemerkbar. Sofort strömen wäre gescheit gewesen.

> Ich eigne mir Wissen nicht um des Wissens willen an, sondern zu meinem Erwachen.
>
> Mary Burmeister in *What Mary Says...*

Tierkurs

Isabellas Einführungskurs »Jin Shin Jyutsu für Mensch und Tier«, für den keine Vorkenntnisse erforderlich sind, findet 14. & 15. März 2026 in 5204 Straßwalchen (Sbg) statt. Weitere Infos unter: https://www.jsj.at/de/kurse-veranstaltungen/jsj-fuer-mich/tierkurse/sbg-selbsthilfekurs-fuer-mensch-und-tier-1434/

Ins Gleichgewicht kommen

Entspannung in den Bergen bieten Manuela Apuchtin und Doris Grellmann vom 12. – 15. Juli auf der Turnauer Alm in der Steiermark.

Vielleicht ist das der Sehnsuchtsort des Sommers 2026: Die Turnauer Alm liegt in den Mürzsteger Alpen, die wiederum zu den nördlichen Kalkalpen gehören. Der Ort Turnau selbst ist etwa 35 Minuten von Mariazell entfernt, das bekanntlich so etwas wie das eigentliche Herz inmitten Österreichs ist. Und das Motto für vier Tage lautet: »Gemeinsame Auszeit zum Austauschen, Auftanken & Genießen«. Fixpunkte sind das gemeinsame Strömen und Wandern. Bekocht wird man von Könnern, das erzählen alle, die schon mal auf der Turnauer Alm waren.

Für die Übernachtung stehen neben einem 3-Bett- und einem 5-Bett-Zimmer auch ein schönes großes Lager bereit. Sowohl für die Zimmer als auch fürs Lager bitte (Hütten-)Schlafsack und Stirnlampe mitbringen. Ihr seht, hier ist nicht Hotel, sondern Hüttenatmosphäre angesagt. Die Vergabe der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Das Haus ist an diesen Tagen exklusiv für unsere Gruppe geöffnet, d.h. auch im Lager bleibt genug Raum für jeden, der dort schläft!

Weiterführende Informationen bitte auf unserer Homepage oder direkt bei Manuela und Doris. Vorweg: Es gibt KEINE Seminar- und Organisationskosten, wir sind alle TeilnehmerInnen! Das „TEAM im Hintergrund“ freut sich jedoch über ein Zeichen der Wertschätzung. Teilnahmevoraussetzung sind drei 5-Tage-Kurse. Manuela & Doris freuen sich auf wunderbare Tage mit Euch und sind gespannt, wer (wieder) dabei sein wird. Anmeldungen bitte unter www.jsj.at (Specials)

Wenn Ihr Fragen habt bzw. für besondere Mitteilungen (z.B. Essensvorlieben) meldet Euch gerne telefonisch am Hüttenhandy 0664/1270 676 manuela.apuchtin@jsj.at oder auch via Signal, Telegram oder Whatsapp oder bei Doris Grellmann 0676/3110297, doris.grellmann@jsj.at



Die Begegnung zweier Künste

Jin Shin Jyutsu und Tanz: Achtsamkeit und Bewusstheit beim Tanzen, Strömen und Meditieren befruchten einander.

Von Elli Jürschik und Verena Sacher-Graiff

Diejenigen von Euch, die Seminare bei Matthias Roth besucht haben, haben die besondere Verbindung von Jin Shin Jyutsu und Tanz bereits kennengelernt. Viele von Euch erleben täglich den »Tanz der Energie«, der sich durch unser gesamtes Sein zieht. Für alle, die neugierig sind, die besondere Verbindung von Jin Shin Jyutsu und 5-Rhythmen-Tanz (mehr zu 5R im unteren Teil) im Kontext der verschiedenen Lebensphasen des Frauseins zu erleben und zu erforschen, gibt es eine herzliche Einladung zum nächsten Frauenretreat vom 30. April bis 3. Mai 2026 in Tirol. Dieses Retreat bietet die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Frauen Eure eigenen Erfahrungen zu vertiefen und neue Impulse für Euer Frau-Sein zu gewinnen.

Retreats für Frauen

Als junge JSJ-Studentin begegnete ich dem 5-Rhythmen Tanz – »zufällig«, da die Organisatorin bei uns im Geschäft Flyer für 5R aushing – und ab da war es um mich geschehen – Tanz ist seitdem meine bewegte wöchentliche Praxis in Verkörperung. Was für ein Geschenk des Lebens zu finden, ohne zu suchen!!

Heute bin ich selbst als Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und SH-Lehrerin tätig. Gemeinsam mit Verena Sacher-Graiff, 5R-Organisatorin in Innsbruck, 5R-Lehrerin in Ö und international, organisiere ich Retreats, die speziell auf Frauen zugeschnitten sind. Wir beide sind immer wieder begeistert, wie kraftvoll diese »Frauen-Räume« sind und wie sehr sich unsere beiden Künste ergänzen und unterstützen.

Unser erstes gemeinsames Retreat fand im Jahr 2024 statt und konzentrierte sich auf das Thema »Wechseln«. Im Mittelpunkt stand dabei die Lebensphase der Wechseljahre, die Peri-Menopause, und die Zeit danach. Während dieses Retreats konnten die Teilnehmerinnen sich intensiv mit den Herausforderungen und Veränderungen dieser besonderen Lebensphase auseinandersetzen, Erfahrungen austauschen, neue Perspektiven auf die »bunte und die schwarze Frau« entwickeln und Wege der Selbstfürsorge kennenlernen.

Ausblick: FRAUEN-Retreat 2026 im Haus Gufl

Auch in diesem Jahr zieht es uns wieder in die Berge zum Tanzen und zum Strömen, genauer gesagt ins Haus Gufl ober Hall in Tirol, wo auch die »Strom- und Wandertage in den Tiroler Bergen« Anfang September 2026 stattfinden werden.

Inhalte des Retreats

- Die TCM & die JSJ-Physio-Philosophie liefern Hintergründe zur Frauengesundheit in allen 4 Lebensphasen: für die weiße, die rote, die bunte und die schwarze Frau.



- Das Strömen bietet praktische Anwendungsmöglichkeiten, um Frauenthemen rund um den Zyklus, Hormonveränderungen und Begleiterscheinungen zu harmonisieren sowie Selbstfürsorge zu praktizieren und sein bewussteren Umgang mit unserem Frau-Sein zu finden.
- Im 5Rhythmentanz können wir unser Leben als Frauen erforschen, verkörpern und ausdrücken und neue Bilder zum Frau Sein zu entdecken.
- Die Gruppe bietet Raum für Begegnung: Austausch unserer Biografien & Erfahrungen, gemeinsames Sein, Feuer Machen uvm.
- Zwischendurch bleibt

Zeit zum Rasten, Sein, Auftanken in der Natur rund ums Haus, Lesen und Genießen und – ganz wichtig – uns wohlig zu ernähren (Gregor von der Gufl und sein Team bekochen uns wunderbar) Bei Interesse findest Du Informationen unter https://praxis-landeplatz.at/termine/ oder https://komm-tanzen.at/veranstaltungen/#mec-calendar-events-sec-1866-20260430 oder schick‘ uns doch ein Mail an post@praxis-landeplatz.at! Wir freuen uns auf Dich.

Was sind die 5Rhythmen?

Gabrielle Roth (4. Februar 1941 - 22. Oktober 2012) war eine amerikanische Tänzerin und Musikerin in den Genres Weltmusik und Trancetanz, mit einem besonderen Interesse am Schamanismus. Sie hatte sehr früh den Weg des klassischen Tanzes beschritten und trainierte hart. Eine Knieverletzung und die ärztliche Prognose, nie wieder tanzen zu können, beendete ihre Karriere schlagartig – und machte den Weg frei für eine ganz andere, tiefere Reise in die Welt des Tanzes. Hier, abseits der vorgefertigten Tanzschritte, eröffnete sich Gabrielle ein weites Land der Transformation und Heilung, dessen Erforschung und Verbreitung sie fortan ihre ganze Leidenschaft widmete.

Landkarte der 5Rhythmen

Aus ihren Beobachtungen tanzender Menschen und der Art, wie sich dabei ihre Energie veränderte, entwickelte Gabrielle Roth die »Landkarte« der 5Rhythmen, die uns Orientierung im natürlichen Prozess von Wandel und Veränderung ermöglicht.

In zahllosen Bewegungssessions beobachtete sie natürliche Muster, in der sich Energie bewegt und verändert. Die 5 Rhythmen, 5 Seins- und Bewegungsqualitäten, die in Folge getanzt dem natürlichen Aufbau einer Welle gleichen, die sich im Flowing sammelt, im Staccato ansteigt, im Chaos bricht, im Lyrical überschäumt und in der Stille ausklingt.

Die 5Rhythmen gelten als »Urmutter« vieler Formen des »Conscious Dance«. Der »bewusste Tanz« umfasst jene Bewegungsmethoden, die Tanz als transformativen Prozess begreifen, als Weg der Selbstbefreiung, der Selbsterkenntnis, der Bewusstseinserweiterung und Transformation. Gemeinsam ist ihnen die Verbindung von Bewegung, Körperwahrnehmung und Bewusstsein. Es geht darum, sich im Tanz gleichzeitig mit der eigenen Aufmerksamkeit zu begleiten und den inneren Zeugen zu schulen.

So wird Bewegung zu einer sehr lebendigen Meditation, einer lustvoll dynamischen Achtsamkeitsreise.

Erst durch das bewusste Wahrnehmen unserer eigenen (Bewegungs- und auch Denk-)Muster haben wir die Möglichkeit, diese zu verändern beziehungsweise zu erweitern. Nach dem Motto: Nur wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun, was ich will.



Ausweitung der Erfahrungsräume

Jedes Jahr im Jänner treffen sich Teilnehmerinnen des »Erweiterten 5-Tage-Kurses« des Jahres 2022 und vertiefen das Verbundensein beim Strömen und geselligen Beisammensein.

Von Maria Zeyringer



Wer erinnert sich nicht gerne an die Kurse im legendären Saal Hasslinger in Mödling, außen der schmucklose Betonbau einer Baufirma, im Hinterhof gegenüber das Finanzamt. Doch innen öffnet sich ein hoher Raum wie eine Kathedrale mit schweren, dunkelbraunen Holzbalken und mystischen Wandteppichen aus Anatolien oder fernen Ländern. Die Welt ist weit. Dieser Raum, der – wie Johanna erzählt – von Schamanen, Musikern und Strömer*innen initiiert und mit kraftvoller Energie belebt wurde, ist heute aus energetischer Sicht ein „lost place". Die Wiener Kurse finden nun in Wien-Ottakring statt. Alles entsteht immer wieder neu.
Doch der Spirit lebt weiter: Jedes Jahr, seit dem Erweiterten 5-Tage-Kurs mit Waltraud, treffen wir – 12 bis 16 Praktiker*innen – uns im gemütlichen, warmen Ambiente im Dachgeschoß. So auch jetzt im kalten Januar nach den Raunächten, am Anfang des neuen Jahres, Neubeginn, wir strömen uns in neue Erfahrungen. Listen until you hear. Diesmal widmeten wir uns dem rätselhaften, magischen Raum der 4. Tiefe. Wir ließen kraftvolle Spezialströme aus dem Kurs und den »unveröffentlichten Strömen« in uns und durch uns fließen. Es blubberte, wurrlte, zog – und reinigte tief. Staunend erlebten wir dieses Mysterium, suchten nach Worten, um es zu teilen, in eine Form zu bringen. Artless art. Mühelos entfaltete sich jeder Tag wie gewoben im Erleben des „be here and now" ohne Konzepte und Vorstellungen neu. Tiefe Dankbarkeit erfüllte uns für die Fülle der Ströme, die uns von Jiro, Kato, Mary und unseren Lehrer*innen geschenkt wurden. 2026, das 10er Jahr: die Fülle – sie ist immer da, als Meditation, Stille, in der großen Umarmung, in jedem Lächeln, Austausch.
Wir öffneten die Räume unseres Bewusstseins, teilten unsere Erfahrungen mit Sterben, Krankheit, Vergänglichkeit, Älterwerden, Neu werden, Licht für Menschen sein. Die Kraft der Verbundenheit ist unendlich stark und schön. Berühren und Berührt-Sein, Lächeln und Tränen. Alles ist Leben, lebendig sein.
Wir schlossen das gemeinsame Erleben am 3. Tag mit Strömen der 3. Tiefe. Uranus, Neptun und Jupiter (Juhupiter) stärken uns für unser Da-sein, Hands-on-sein, Licht-sein. IT IS. Die Kraft des Gemeinsam-Seins und Teilens ist wunderschön.

Zeit ist überhaupt nicht kostbar, denn sie ist eine Illusion. Was dir so kostbar erscheint, ist nicht die Zeit, sondern der einzige Punkt, der außerhalb der Zeit liegt: das Jetzt. Das allerdings ist kostbar. Je mehr du dich auf die Zeit konzentrierst, auf Vergangenheit und Zukunft, desto mehr verpasst du das Jetzt, das Kostbarste, was es gibt.

Eckhart Tolle in *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*



Strömtage 2026 auf der Gufl

Wir GUFELN wieder!! 6 Tage (5 Nächte) strömend in den Bergen SEIN!

Von Elli Jürschik & Monika Fiechter-Alber

Wir laden wieder ein zu einer Auszeit in den Bergen: Es werden Tage sein, an denen wir uns auf allen Ebenen nähren und uns Gutes tun: Im geräumigen Haus ist viel Platz für uns alle und durch die Gastfreundlichkeit von Gregor und seinem Team fühlt es sich schon an wie daheim. Den Tag beginnen wir mit einer Morgenmeditation und gegenseitigem Strömen. Nach dem Frühstück gibt es freie Zeit mit der Möglichkeit zum Wandern, Sein, Rasten, Stricken, Austauschen.... und am späten Nachmittag strömen wir uns ein zweites Mal gegenseitig.

Wir verstehen diese Tage als ein gemeinsames Projekt, bei dem jede/r von uns ihren/seinen Beitrag für das Gelingen des Ganzen einbringt.

Aus diesem Grunde sind auch die Kosten für diese Tage niedrig gehalten und decken die Kosten für Übernachtung und ¾ Pension, die Kurtaxe und die Kosten für uns Organisatorinnen.



Zeit: Freitag, 4.9.2026 bis Mittwoch, 9.9.2026
Ort: Haus Gufl am Tulferberg: www.gufl.at
Kosten: für fünf Tage Unterkunft (3/4 Pension) und Verpflegung: 360,- €
Voraussetzung: mindestens drei 5-Tage-Kurse. Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.

Anmeldung bitte als Mail an Elli: post@praxis-landeplatz.at

Jetzt wird auch im Süden geströmt

Ein 5-Tage-Kurs mit Martina Six lässt Kärnten aus seinem Ström-Dornröschenschlaf erwachen

Von Hildegard Widernig

Nach 17 langen Jahren fand vom 14. bis 18. Jänner 2026 erstmals wieder ein Jin Shin Jyutsu Seminar in Treibach/Althofen (Kärnten) statt. Der neue Kärntner Organisator Mario Sturm wurde vor Ort bestens von den Organisatorinnen Isabella Habsburg (NÖ) und Ingrid Kogler (Stmk) unterstützt. Als Vortragende für diesen 5-Tage-Kurs wurde Martina Six gewonnen. Die Organisation dieses Seminars in Kärnten war auch ein »Restart«, um diese Kunst in unserer Region wieder präsenter zu machen.

27 Teilnehmer:innen aus ganz Österreich, Südtirol und Deutschland hatten das Glück, auf ihrer Reise in die Kunst des Jin Shin Jyutsu von Martina begleitet und unterrichtet zu werden.

Martina gelang es mit bemerkenswertem körperlichen Einsatz, selbst den Teilnehmer:innen in den letzten Reihen, die Lage von Sicherheitsenergieschlössern oder die Verläufe von Organströmen zu demonstrieren. Auch in den Strömeinheiten war es immer wieder mehr als lehrreich, Tipps von ihr zu erfahren und auch gleich praktisch erproben zu können.

Martina gewährte einen Einblick in die Weiten dieser Kunst und vermittelte eine gewisse Leichtigkeit und Mühelosigkeit in deren Ausübung.

Berührend war auch die Demut gegenüber dem Geschenk, das die Welt durch diese Kunst erfährt. Es gelang Martina auch, die Neugierde und Begeisterung jedes einzelnen trotz der Fülle an Informationen, die an diesen 5 Tagen angeboten wurde, zu erhalten.

Besonders bemerkenswert war, dass in den fünf Tagen Menschen unterschiedlichster Herkunft, Biografien und Lebensalter zu einer nahezu homogenen Gruppe verschmolzen. Unterstützt wurde dieser Prozess nicht nur von den Organisator:innen, sondern auch durch die freundlichen Mitarbeiter:innen des Seminarhotels Prechtlhof. Unter diesen günstigen Rahmenbedingungen war es für alle Teilnehmer:innen möglich, sich voll den Inhalten des Seminars zu widmen.



Mario Sturm und Martina Six



Kurz zusammengefasst: ein absolut geglückter Neustart in Kärnten! Besser hätte es nicht sein können. Ein herzliches Danke an alle Organisatoren von JSJ Österreich und den Lehrern von »Spirit Mind & Body«! Ein Tor in die Welt des »sich (er-)kennens« wurde in dieser Veranstaltung geöffnet. Es bleibt nur mehr, der Vortragenden und den Organisator:innen zu danken und der Hoffnung Ausdruck zu verleihen, dass wir auch in Zukunft wieder auf Menschen treffen mögen, die in nährender Art und Weise andere auf ihrem Lebensweg begleiten.



Für den Inhalt verantwortlich
Jin Shin Jyutsu Österreich,
Verein zur Bewahrung, Verbreitung und Ausübung der Kunst des Jin Shin Jyutsu
Vereinsleitung
Monika Fiechter-Alber, 6065 Thaur/Tirol
monika.fiechter-alber@jsj.at ZVR-Nr. 876777379
Redaktion
Hedi Zengerle, Stefanie Holzer
Beiträge von
Monika Fiechter-Alber, Manuela Apuchtin, Doris Grellmann, Isabella Habsburg, Eva Hackl, Stefanie Holzer, Elli Jürschik, Barbara Miedl, Verena Sacher-Graiff, Anita Stieger, Hildegard Widernig, Silvia Wurdinger, Maria Zeyringer
Gestaltung
Walter Klier

Jahresvorschau Mitströmen Nachlesen

Informationen zu geplanten Kursen online auf https://www.jsj.at/de/ Hier eine kleine Auswahl:

Diese Kurse werden von Jin Shin Jyutsu Spirit-Mind-Body (JSJSMB) angeboten. Vorweg: Alle Organisatorinnen sind froh, wenn Ihr Euch über die Homepage anmeldet. Ein Blick auf die Homepage sei allerdings auch deshalb empfohlen, als dort inspirierende Texte, sprich genauere Beschreibungen, zu manch einem Kurs nachzulesen sind.

TIROL
20.–22. März 2026
»Die drei Korrekturmethoden« mit Chus Arias in Hall in Tirol
Anmeldung: Barbara Unterberger, barbara.unterberger@jsj.at,+43 (0)664 5433037
Mag. Ulrike Arnold, ulrike.arnold@jsj.at, +43 (0)699 1660200



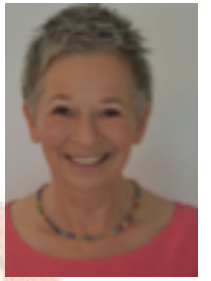
VORARLBERG
13.– 17. Mai 2026
5-Tage-Kurs mit Susa Hagen in Dornbirn
Anmeldung: Brigitte Rein, brigitte.rein@jsj.at, +43 (0)664 4471652 oder Viviane von der Thannen, viviane.vdthannen@jsj.at, 43 (0)664 1505720



SALZBURG
30. – 31. Mai 2026
»Organsfunktionsverläufe: Die Ordnung der sich manifestierenden Energie im energetischen Körper«
mit Susa Hagen in der Praxis von Susa Hagen. Anmeldung: Christine Scharfetter, christine.scharfetter@jsj.at, T +43 (0)660/5334435



STEIERMARK
12. – 14 Juni 2026
»Körper Lesen und Pulse lauschen«
mit Martina Six in St. Ruprecht an der Raab. Anmeldung: Barbara Gastager, barbara.gastager@jsj.at, +43 (0)664 4520105
Ingrid Kogler, ingrid.kogler@jsj.at, +43 (0)650 8771000



SALZBURG
2. – 6. September 2026
5-Tage-Kurs mit Petra Elmendorff in Salzburg/Maxglan
Anmeldung: Christine Scharfetter, christine.scharfetter@jsj.at, +43 (0)660/5334435
Eva Haidl, eva.haidl@jsj.at, +43 (0)699 81891349



TIROL
9. – 13. Oktober 2026
5-Tage-Kurs mit Iole Lebensztajn in Hall in Tirol
Anmeldung: Barbara Unterberger, barbara.unterberger@jsj.at,+43 (0)664 5433037
Mag. Ulrike Arnold, ulrike.arnold@jsj.at, +43 (0)699 1660200



TIROL
»3-tägiges Mentoren Programm« mit Iole Lebensztajn in Hall in Tirol
16. – 18. Oktober 2026
Barbara Unterberger, barbara.unterberger@jsj.at,+43 (0)664 5433037
Mag. Ulrike Arnold, ulrike.arnold@jsj.at, +43 (0)699 1660200



WIEN
30. Oktober – 1. November 2026
»Das Entwicklungspotential der Tiefen in Jin Shin Jyutsu« mit Susa Hagen in Wien
Anmeldung: Barbara Konder, barbara.konder@pervitam.at, +43 (0)650 3288158
Verena Hirschböck, verena.hirschboeck@jsj.at, +43 (0)664 2451855



Diese Kurse werden von einem Dozenten außerhalb von Mary-Burmeister-Spirit-Mind-Body angeboten

OBERÖSTERREICH
15. – 19. April 2026
»Basistraining Modul 1« mit Matthias Roth in Enns
Anmeldung: Doris Grellmann, doris.grellmann@jsj.at, +43 (0)676 3110297



Specials vom Verein JSJ Österreich
SALZBURG
14. - 15. März 2026
»Selbsthilfekurs für Mensch und Tier« mit Isabella Habsburg in Straßwalchen
Anmeldung: Isabella Habsburg, isabella.habsburg@jsj.at, +43 (0)676 9428272

STEIERMARK
12. – 15. Juli 2026
»Strömen & Wandern & Studieren« mit Manuela Apuchtin und Doris Grellmann auf der Turnaueralm« (Steiermark)
Nötige Vorkenntnisse: mindestens drei 5-Tage-Kurse.
Anmeldung: Manuela Apuchtin, manuela.apuchtin@jsj.at, +43(0)664/1270 676;
Doris Grellmann, doris.grellmann@jsj.at, +43(0)676/3110297

TIROL
4. – 9. September 2026
»Strömen und Wandern in den Tiroler Bergen« in Tulfes mit Monika Fiechter-Alber und Elli Jürschik
Nötige Vorkenntnisse: mindestens drei 5-Tage-Kurse
Anmeldung: Elli Jürschik, post@praxis-landeplatz.at

VORARLBERG
Pilotprojekt **»Strömwerkstatt«** in Dornbirn
Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die ihr Jin-Shin-Jyutsu-Wissen, sei es beruflich oder privat, auffrischen und erweitern möchten. Bei den monatlichen 4-stündigen Treffen steht immer ein neues Tagesthema Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Voraussetzung: ein 5-Tage-Kurs
Online-Anmeldung unter https://www.jsj.at/de/kurse-veranstaltungen/jsj-fuer-mich/praxis-gruppen/

Ein herzliches Dankeschön an alle, die unsere Redaktion mit Beiträgen und Ideen für diesen Newsletter unterstützt haben.Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!