



Jin Shin Jyutsu

JIN SHIN JYUTSU

Edition 53 / Feber 2024 www.jsj.at Herausgeber: Verein Jin Shin Jyutsu Österreich

Aus dem Inhalt

Ein lebendiger Verein. Generalversammlung 2024	2
<i>Jin Shin Jyutsu zum Mits(w)ingen. Bei der Generalversammlung wurde der JSJ-Blues aus der Taufe gehoben</i>	4
Tag der offenen Tür am 18.11.2023 im Veranstaltungszentrum Gunskirchen	5
<i>«Und das Staunen geht immer weiter».</i>	
<i>Eine Hundegeschichte</i>	6
Andi – aus meiner Strömpraxis. Eine staunenswerte Geschichte	7

<i>Beziehungen und Verbindungen. Ein 5-Tage-Nachmeeting in Mödling</i>	8
Seminar »Strömend pflegen« mit Barbara Gastager in Tirol	8
<i>Strömen in den Tiroler Bergen 2024 oder: Wir gufeln wieder!</i>	9
»Ich erzähle nie über Wunder«. Elisabeth Reich im Gespräch	10
<i>Jin Shin Jyutsu in der Salzgrotte. JSJ-Praxisgruppen im Wiener Salzpalast</i>	15
Vorschau	16



»Wenn wir damit beschäftigt sind. Menschen zu beurteilen, haben wir keine Zeit dazu, sie zu lieben.«

Mary Burmeister

Ein lebendiger Verein

Die Ende Jänner via Zoom abgehaltene Generalversammlung unseres Vereins »Jin Shin Jyutsu Österreich« zeigte, was für ein Glück wir mit diesem Verein und seinem Vorstand haben.

Von Doris Grellmann

Am Samstag, den 27. Januar 2024 hatten wir unsere jährliche Generalversammlung per Zoom, wie es seit Corona beibehalten wurde. Erfreulich ist, dass sich so viele Mitglieder aus Österreich, Deutschland, der Schweiz und Südtirol angemeldet hatten und anwesend waren. Für mich ist die Generalversammlung immer wieder auch eine Gelegenheit, Kollegen und Freunde zu treffen – und ein paar Gesichter hatte ich schon lange nicht mehr gesehen. Geleitet wurde die GV von unserer Obfrau Monika Fiechter-Alber, die in ihrer ruhigen und kompetenten Art ihrer Aufgabe nachkam. Mit einem freundlichen Willkommen begannen wir den Nachmittag. Monika gab uns eine Erklärung zu den Zahlen des Jahres 2024 und machte uns bewusst, dass beide SES einen gemeinsamen Nenner haben. Dies ist der kleine Finger. Daher strömten wir gemeinsam in der Gruppe erst den linken kleinen Finger und später dann den rechten. Die Mühelosigkeit, mit der sie dies anleitete, war spürbar. Mit dieser gemeinsamen Schwingung eröffnete sie ihre Ausführungen. Außerdem wurde der Vorstand entlastet. Dazu gehörte auch Michael Moser, der seinen Kassabericht und die Auflistung der Mitglieder mit uns teilte. Inzwischen haben wir 300 Mitglieder im Verein. Da die Kasse vorbildlich geführt wurde, stand

auch seiner Entlastung nichts im Wege. Alle Abstimmungen waren einstimmig. Monika erzählte uns dann wichtige

Punkte des vergangenen Jahres, die sie auf Folien zusammengefasst hat, so dass jeder gut folgen konnte. Wir hörten, wo der



*Unser hochlöblicher Vorstand, aufgenommen beim Vereinstag im Oktober 2023. Von links: Barbara Konder, Monika Fiechter-Alber, Michael Moser, Uschi Hölbling.
Foto: W. Hölbling*

Verein unterstützend tätig gewesen war und welche Veranstaltungen stattgefunden haben. Sie ging noch einmal auf den Vereinstag und das Treffen in Vorarlberg ein, bei dem sich der Vorstand und die Organisatorinnen getroffen und drei Tage sehr konstruktiv miteinander gearbeitet hatten und viele neue Dinge auf den Weg gebracht wurden. Eine besondere Aktion war unsere neue JSJ-Decke, an der wir uns alle erfreuen.

„Austria Is Calling“ ist gewiss ein Herzthema von uns: Welch ein Segen und welch ein Geschenk, jeden Monat mit einem anderen Lehrer JSJ zu vertiefen! Ich glaube, dass dieses Projekt uns noch mehr verbunden hat. Wie ein Baby wird das Projekt genährt und von vielen geliebt. Danke an Hedi, die es als Idee mit einem lebendigen Samen in den Verein getragen hat und auf offene Ohren und Herzen beim Vorstand und auch den Organisatorinnen getroffen ist. Inzwischen haben wir die 12. Ausgabe erleben dürfen. Die Zahl 12 mit der Quersumme 3: Geist – Seele – Körper. Die Zahl 12 trägt alle 3 Ebenen in sich. Dazu kommt noch die Wahl auf den 10. jedes Monats. Welch eine Fülle!!!

So dürfen wir uns als Mitglieder bewusst machen, dass es ein großer Segen ist, solche Menschen in unserer Mitte zu haben, die bereit sind, für die JSJ-Familie und den

Verein viel Freizeit und Engagement zur Verfügung zu stellen. Ein ganz herzliches Dankeschön, dass ihr bereit seid, auch im Jahr 2024 dieser Aufgabe und Berufung weiterhin nachzukommen. Dies ist nicht selbstverständlich und kann somit nicht genug gewürdigt werden. Gerade dadurch, dass ich als Organisatorin ein wenig mehr Einblick habe als andere Mitglieder, ist es mir wichtig, dies bewusst zu machen. Es braucht Menschen wie euch, sonst würde nichts Schöpferisches entstehen. In diesem Zusammenhang kann ich sagen, dass auch die Zusammenarbeit zwischen dem Vereinsvorstand (Monika, Uschi, Barbara und Michael) und den Organisatorinnen von gegenseitiger Wertschätzung getragen ist. Der Fokus liegt auf Einheit. Wir sind alle gleichermaßen daran interessiert, Jin Shin Jyutsu in die Welt zu tragen und immer mehr Menschen diese Möglichkeit, sich etwas Gutes zu tun, aufzuzeigen und daran teilhaben zu lassen. So freue ich mich auch auf die neuen Projekte in diesem Jahr. Monika teilte mit, dass im April ein Vernetzungstreffen der Orgas und des Vereinsvorstandes in Gmunden angesetzt ist: Wir gehen drei Tage gemeinsam in Klausur und verbringen Zeit miteinander. Da werden sicher wieder weitere Schritte für JSJ eingeleitet.

Einige weitere interessante Termine wur-

den uns bei der GV angekündigt:

- Im Sommer wird es einen Erste-Hilfe-Kurs klassisch in Salzburg bei Susa Hagen geben.
- Der Vereinstag findet am 22. 9. 2024 wieder in Tirol statt. Aus der Zahlenmystik ist dies wieder ein besonderer Tag, da er mit der 21/3 wieder Geist, Seele und Körperzahlen in sich trägt und die geistige Freiheit im Zusammensein als Möglichkeit eröffnet. Lassen wir den Geist durch die Seele oder das Selbst in die Materie fließen und gemeinsam diesen Tag als einzigartige Gelegenheit erleben. Hedi wird sicher ihren Beitrag dazu leisten, uns die Erste Hilfe im Jin Shin Jyutsu nahe zu bringen, und mit ihrer jahrelangen Erfahrung und Kompetenz Möglichkeiten für Notsituationen im Alltag aufzeigen. Außerdem wird an einer neuen Erste-Hilfe-Karte gearbeitet, welche zu diesem Zeitpunkt vorgestellt werden soll.
- Das Starterpaket für neue Praktiker wird aktualisiert. Dies ist eine große Hilfe für alle Neuanfänger, weil viele anfallende Fragen damit abgeklärt werden.
- Unter dem Punkt „Allfälliges“ skizzierte Monika kurz die Veränderungen bei den JSJ-Lehrern. Viele Mitglieder sind sicher nicht auf dem aktuellen Stand. David Burmeister ist in Pension gegangen, und Scottsdale wurde verkauft.

- Zur Zeit sind 18 Lehrer (Chus Arias, Cynthia Broshi, Petra Elmendorff, Sarah Harper, Mona Harris, Jennifer Holmes, Iole Lebensztajn, Nathalie Max, Kelly Mount, Jill Pasquinelli, Susie Plettner, Waltraud Riegger-Krause, Jed Schwartz, Susan Schwartz, Margareth Serra, Marina Six, Anita Willoughby,) in einer neuen Firma organisiert, die sich „JSJ Spirit Mind Body“ nennt und in New York gegründet wurde. Diese Lehrergruppe ist von David Burmeister autorisiert, das Material von Mary zu unterrichten (Textbuch 1+2). Weitere Lehrer (Matthias Roth, Carlyse Smyth, Wayne Hackett, Carlos Guterres, Majella Delaney, Philomena Dooley, Sadaki Kato, Maria Minello) lehren in eigenen JSJ-Gruppierungen oder freischaffend. Unsere liebe Freundin und Organisatorin Susa Hagen wird ebenfalls in naher Zukunft bei „JSJ Spirit Mind Body“ ihre neue Aufgabe als Lehrerin übernehmen. So haben wir zum ersten Mal eine Lehrerin aus Österreich in der Lehrerschaft. Das freut uns alle ganz besonders. Zwei schöne weitere Punkte der GV möchte ich noch erwähnen: Das Glücksrad drehte sich wieder, und es wurden 20 tolle Geschenke an unsere Mitglieder verlost. Gratulation an alle Gewinner. Ich wünsche euch viel Freude

mit Euren Preisen.

Ich habe auch gewonnen ... zwar keinen Preis, jedoch unendlich viel Freude und gute Laune mit der Überraschung des Tages. Uschi hat ein Lied umgetextet und mit ihrem Mann und Freunden aufgenommen. Es ist der JSJ BLUES. Wer Uschis Stimme schon einmal gehört hat, fühlt sich im Herzen abgeholt und mit Freude beschenkt. So ging es mir heute auch. Ein wunderbares Lied mit so viel Leichtigkeit und Schwung. Ich freue mich schon darauf, es auf der Vereins-Homepage wieder anzuhören bzw. verlinken zu dürfen. Herzlichen Dank für diese tolle Überraschung und Erfahrung. So bleibt mir noch, schon jetzt daran zu erinnern, dass die nächste GV am 25.1.2025 stattfinden wird und wir dann auch Neuwahlen haben. Für unseren Verein ist es wichtig, aktive Mitglieder zu haben und vor allem Menschen, die bereit sind, etwas einzubringen. In Dankbarkeit und Verbundenheit durch das Licht und die Liebe zum ALL IN ONE sende ich euch herzliche Grüße. 🌸



Jin Shin Jyutsu zum Mits(w)ingen

Bei der Generalversammlung wurde der JSJ-Blues aus der Taufe gehoben. Von Uschi Hölbling

Im vergangenen Sommer entstand in einer gemütlichen Runde im Rahmen der »Strömen & Wandern«-Tage auf der Guff bei Tulfes (Tirol) die Idee, ein Lied, das mein Mann Walter bereits zu einem früheren Zeitpunkt anlässlich eines runden Geburtstags für mich geschrieben hatte, zu einem JSJ-Lied umzuschreiben.

Walter und ich haben also den Text bearbeitet und dann vierstimmig mit meiner lieben Strömkollegin und Freundin Natalie Großlercher und ihrem Mann Bernhard aufgenommen.

»Der Weg zum Glück besteht darin, sich um nichts zu sorgen, was sich unserem Einfluss entzieht.«

Epiktet (um 50–138 n. Chr.)

Es war mir und dem ganzen Vorstand eine Freude, den brandneuen »Jin Shin Jyutsu-Blues« im Rahmen der heurigen Generalversammlung am 27.1.2024 zu präsentieren. Auch die TeilnehmerInnen hatten sichtbar großes Vergnügen beim Mits(w)ingen.

Die Audio-Datei unseres Strömliedes steht nun allen online auf der Startseite unserer Vereins-Homepage (www.jsj.at) zur Verfügung. Wir alle sind (mit Körper, Geist und Seele) ein (Musik)Instrument der Liebe.

Es ist so schön, unseren Schatz des Jin Shin Jyutsu auch mithilfe von Musik in die Welt hinauszutragen und bekannter zu machen. Deshalb die herzliche Einladung an euch: Ihr könnt das Lied gerne auf eurer eigenen Homepage verlinken! Vielleicht können wir mit diesem schwungvollen Lied noch ganz viele Menschen erreichen und auch so unsere Freude und Begeisterung für Jin Shin Jyutsu teilen. 🌸

www.findling.at, www.einklang.tirol



Uschi und Walter Hölbling

Tag der offenen Tür

Sich sichtbar und erreichbar machen

Von Gabriele Leopoldsberger

Wir, Magdalena Schobesberger, Anita Stieger und Daniela Zeischka-Fürst und ich, führten am 18. November 2023 im Veranstaltungszentrum Gunskirchen einen gelungenen „Tag der offenen Tür“ durch. Da das unser zweiter Tag der offenen Tür war, hatten wir es nun bei der Planung, Aufgabenaufteilung und Vorbereitung leichter.

Ein großes Danke möchte ich Irmgard Knoll und Erika Rokita aussprechen, die uns durch den Tag begleiteten und unterstützten. Es hat uns auch sehr gefreut, dass Isabella Czornohuz uns besucht hat. Aber auch den fleißigen Mädels ist ein DANKE auszusprechen.

Im Veranstaltungszentrum hatten wir wieder drei Räume zur Verfügung und konnten dadurch einen gemütlichen Café-Bereich mit Schmökerecke, einen Workshop-Raum und einen stimmungsvollen Ström-Bereich gestalten. Bei Kaffee, Kinderpunsch, Kuchen und Gebäck ergaben sich an großen Tischen interessante Gespräche rund um Jin Shin Jyutsu. Wie auch beim ersten Tag der offenen Tür gab es abwechselnd zwei verschiede-

ne Workshops. Einmal erarbeiteten wir die Finger-Karten des Vereines und beim zweiten Workshop brachten wir den Teilnehmern die Kraft von Jin Shin Jyutsu bei Notfällen näher.

Die Besucher hatten anschließend die Möglichkeit, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. So wie auch beim letzten Mal, gab es Farbblock mit Stiften, JSJ-Decken und Einzelsitzungen bei uns Praktikerinnen zu gewinnen. Wir danken dem Verein für die Unterstützung! Außerdem möchten wir ein großes Danke an unsere Besucher richten, durch sie wurde der Tag wieder ganz besonders.

Auch wenn die Besucherzahlen diesmal überschaubar waren, halten wir an den Tagen der offenen Tür fest. Denn wir merkten auch diesmal wieder, dass es für die Teilnehmer, die noch kein Wissen über das Strömen haben, eine große Chance darstellt, Jin Shin Jyutsu kennenzulernen. Durch solche Veranstaltungen werden wir mehr Menschen erreichen. Machen wir uns sichtbar und erreichbar! 🌸



»Und das Staunen geht immer noch weiter.«*

Eine Hundegeschichte. Von Steffen Barth

Kürzlich schrieb ich einer guten Freundin, wie wichtig es für uns alle doch ist, in diesen turbulenten Zeiten sich immer wieder an den kleinen, alltäglichen Dingen des Lebens zu erfreuen. Just in diesem Augenblick rückte mir ein solch wunderbares Erlebnis dieses Tages blitzartig ins Bewusstsein:

Unser Sohn und die Schwiegertochter hatten Stunden zuvor einen neun Wochen alten Hund erworben. Als sie mit dem Welpen im Arm bei uns zu Hause vor der Tür standen, um die Kinder wieder in Empfang zu nehmen, war der kleine Kerl völlig fertig und aufgereggt. Sein Herz raste. Er hatte nach der Trennung von seiner

Mama und in der ungewohnten neuen Umgebung ja auch noch eine einstündige Autofahrt zu verkraften, der Ärmste. Ich habe ihm intuitiv nur ein paar Momente die 13 und die 10 gehalten, während er in den Armen unserer Schwiegertochter lag. Wir beide waren sehr überrascht, wie schnell er tief seufzend ausatmete, der ganze Körper sich auf der Stelle entspannte und sein Herzschlag plötzlich ganz normal wurde. So etwas hatte ich in der rasanten Art und Weise bisher noch nicht erfahren. Es war wirklich nur eine Sache von Sekunden. Unsere beiden Enkeltöchter verabschiedeten sich und stiegen begeistert über das neue Familienmitglied ins Auto. Ich realisierte in diesem Moment, was für ein großartiges Geschenk mir zuteil geworden war. Neben der großen Dankbarkeit, die ich empfand, waren da zugleich ein Gefühl von Demut und purer Glückseligkeit. Einmal mehr durfte ich ein Verständnis von Marys »Danke Dir Gott!« erlangen. 🌸

*Matthias Roth, CD Einführung in Jin Shin Jyutsu IST – Erstes Buch

»Unzählige Menschen haben Völker und Städte beherrscht, ganz wenige nur sich selbst.«

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr. - 65 n. Chr.)



Enzo ist in seinem neuen Zuhause angekommen

Andi – aus meiner Strömpraxis

Von Sabine Fröhlich-Diemer

Andi ist 37 Jahre alt und schwerst behindert. Seine Mama kam 2018 in meine Praxis. Für sich selbst, denn sie pflegt ihren Sohn Tag und Nacht. Andi war eine Frühgeburt. Er kam in der 29. Woche zur Welt und hatte bei der Geburt einen Sauerstoffmangel erlitten. Die darauffolgende Diagnose lautete „Spastische Tetraplegie“. „Dies ist eine komplizierte neurologische Erkrankung, bei der eine vollständige Lähmung zusammen mit einer Spastik aller vier Gliedmaßen des Körpers auftritt. Neben Lähmungen und Spastik besteht auch eine Hypertonie der beteiligten Muskeln.“ So lautet die Erklärung im Internet. Die Pflege wurde immer anstrengender. Andi ist erwachsen, seine Eltern sind beide im Pensionsalter. Die Nächte waren immer unruhig. Er musste ständig gedreht werden, hatte extremen Speichelfluss und dazu immer das Bedürfnis aufzustoßen, wofür er aufgesetzt werden musste. Im Krankenhaus bekam er immer wieder Botox-Spritzen in seine Knie gegen die Spastiken. Dies war eine Tortur für ihn. Er litt sehr und weinte. Ihm war auch übel. Die Unruhe und die Krämpfe waren in

dieser Zeit extrem. Damals besuchte ich Andi zu Hause und strömte ihn. Pulse lauschen ging da nicht. Ich musste mich auf mein Gefühl und meine Erfahrung verlassen. Andi genoss meine Berührungen. Nach einiger Zeit begann er zu singen... und entspannte sich ein wenig. Ich gab seiner Mutter ein Programm zum täglichen Strömen für ihn, was beide Eltern tatsächlich seit Jahren konsequent und liebevoll täglich praktizieren: Sie halten seine Kniekehlen, die 8er, Waden, alle Zehen, Blasenstrom. Dazu noch wegen des Aufstoßens die 1er, oder 1+2. Und den Anker des Magenstromes. Das ganze Leben hat sich verändert. Andi hat viel ruhigere Nächte: Er muss höchstens einmal umgedreht werden. Er ist entspannter. Das nächtliche Aufstoßen und die Unruhe sind Geschichte, und seine Eltern können nun endlich auch mehr schlafen. Sie sind dankbar und glücklich über diese wunderbare und einfache Hilfe. Letzte Woche war ich wieder bei ihm. Ich entdeckte, dass er sich beim Berühren der 4 sehr in sich entspannte. Die dauernden

Bewegungen der Arme beruhigten sich, er atmete immer wieder tief durch. Es fühlte sich an, als würde er sich tief in seinen Körper hinein entspannen, weil er sein ganzes Wesen, auch die nicht sichtbaren Anteile wieder fühlen konnte. Sein Gefangensein in diesem festen Körper wurde plötzlich auf eine Art frei. Die Brücke zwischen der sichtbaren und nicht sichtbaren Welt war ein Schlüssel, dass er wieder sein

ganzes Sein wahrnehmen konnte. Als ich sagte, die Sonne würde ihn gerade küssen, weil sie so hell durchs Fenster schien, musste er sooo sehr lachen... Und...Mama strömt sich seit 2018 täglich selbst und kommt viel leichter in ihre innere Ruhe. Sie ist seither viel stabiler und ausgeglichener. Danke, Jin Shin Jyutsu! ✨



Katzen sind selbstbestimmte Wesen. Sie tun nur das, was sie mögen. Unsere drei Katzen werden manchmal einzeln geströmt. Öfter lassen sie sich »mitströmen« – und dann wieder haben sie überhaupt keine Lust auf Strom. Aber an manchen Tagen herrscht auf der Liege geradezu drangvolle Enge. (SH)

Beziehungen und Verbindungen

Manche Kurse sind nicht beendet, wenn sie beendet werden.

Von Stefanie Holzer

Im Jahr 2022 hatte unser Erweiterter 5-Tage-Kurs mit Waltraud Riegger-Krause in Mödling begonnen. Das vierte und letzte Mal waren wir dann im Juli 2023 dort zusammengekommen. Zu Beginn waren es mehrheitlich Unbekannte, die sich im Saal versammelt hatten. Wenn man das Wort »unbekannt« im Synonymwörterbuch nachschaut, findet man Begriffe wie »andersartig«, »exotisch«, »fremd«, »namenlos« oder »anonym«. Nach und nach lernte man die »anderen« kennen und, o Erleichterung!, auch schätzen. Sie waren wissbegierig und bereit, ihr Wissen zu teilen. Sie waren unterhaltsam und lebenslustig.

So war es, als das Ende dieser Zweckgemeinschaft nahte, kein Wunder, dass auch bei uns, wie manchmal auf Ferienlagern oder bei Exkursionen, die Stimmung aufkam, dass wir das Ende dieser Herrlichkeit nicht so einfach hinnehmen wollten. Folglich wurden am letzten Abend in einem Mödliner Gastgarten Pläne gewälzt, wie man diese Gemeinschaft auf Zeit ausdehnen könnte. Nun, das ging aus meiner Sicht ganz einfach: Bibiana Schmaldienst, Eva Hackl und Johanna Urmoneit haben sich für uns alle der Mühe unterzogen, den bewährten Hasslinger Saal für ein Wochenende im Jänner zu reservieren und ein



Programm für das Treffen zu entwickeln. Zu diesem Nachfolge-Meeting sind dann Ende Jänner nicht ganz alle, aber mehr als die Hälfte der ursprünglichen TeilnehmerInnen angereist. Es wurde geströmt, es wurde über das Strömen gesprochen, es wurde Wissen ausgetauscht – und schließlich das Folgetreffen für den Jänner 2025 vereinbart. Bei Jin Shin Jyutsu geht es um Beziehungen. Ich danke Eva, Bibi und Johanna für die Mühe, die sie sich gemacht haben, damit diese besonderen Beziehungen lebendig bleiben können. Und ich danke meinen MitteilnehmerInnen* für ihre Bereitschaft mitzumachen.

* Das Binnen-I in diesem Wort ist insofern eine Tatsachenmitteilung, als ein kleines I an dieser Stelle unseren tapferen Quotenmann Christian unerwähnt gelassen hätte. ❀

Save the date

Seminar zum Thema „Strömend pflegen“ mit Barbara Gastager

Ort: Haller Straße 41, Vier und Einzig, 6020 Innsbruck

Zeit: Sa., 5./6.. Okt. 2024, 10–16 Uhr

Referentin: Barbara Gastager, DGKP und JSJ Praktikerin sowie JSJ-Selbsthilfe-Lehrerin



Organisation: Barbara Unterberger, barbara.unterberger@jsj.at, 0664/5433037 und Monika Fiechter-Alber, monika.fiechter-alber@jsj.at, 0676/4240290
Online-Anmeldung und weitere Infos unter: www.jsj.at/de/termine/specials/
Nötige Vorkenntnisse: Keine.

Strömen in den Tiroler Bergen 2024

... oder: Wir gufeln wieder! Von Monika Fiechter-Alber

Bereits zum 11. Mal laden wir zu den Strömtagen ein und freuen uns, dass wir fünf Tage inmitten der Natur in wunderschöner Umgebung oberhalb von Tulfes auf der Gufl verbringen werden. Es werden Tage sein, an denen wir uns



auf allen Ebenen nähren und Gutes tun: durch gegenseitiges zweimaliges Strömen am Tag, die Bewegung im Wald und am Berg, unser geselliges Beisammensein in der Gruppe, viel Spaß, den Austausch, gemeinsames Studieren, die kulinarische Verwöhnung und und und... werden wir auftanken an Leib und Seele.

Im geräumigen Haus ist viel Platz für uns alle, und durch die Gastfreundlichkeit von Gregor und seinem Team können wir uns

auf der Gufl wie zu Hause fühlen. Den Tag werden wir mit einer Morgenmeditation und gegenseitigem Strömen beginnen. Nach dem Frühstück gibt es freie Zeit mit der Möglichkeit zum Wandern 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 $\frac{3}{4}$ Pension, die Kurtaxe und die Kosten für uns Organisatorinnen.

Zeit: Freitag, 30.8.2024 bis Mittwoch, 4.9.2024

Anreise ist am Freitag, 30.8. ab 15.30 Uhr



und wir enden am Mittwoch, 4.9. nach dem Frühstück.

Ort: Haus Gufl am Tulferberg:
www.gufl.at

Kosten: für fünf Tage Unterkunft (3/4 Pension) und Verpflegung: 330 €

Voraussetzung: mindestens drei 5-Tage-

Kurse

Begrenzte Teilnehmer/innen/zahl.

Anmeldung bitte als Mail an: monika.fiechter-alber@jsj.at

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Tage!
Elli Jürschik und Monika Fiechter-Alber.



So gufelte es sich im Sommer 2023



»Ich erzähle nie über Wunder.«

Elisabeth Reich im Gespräch

Elisabeth Reich ist einer jener »alten Hasen«, die mit Enthusiasmus und Wagemut geholfen haben, das Wissen über Jin Shin Jyutsu im Land zu verbreiten. Wir haben uns in den Weihnachtsferien getroffen und ein bisschen über die Kunst und das Leben geplaudert.

• Liebe Elisabeth, wann hast Du mit dem Strömen begonnen?

2004. (Wie aus der Pistole geschossen).

• Was war da?

Der Bandscheibenvorfall meiner Tochter Monika. Sie musste drei Monate auf ihre OP warten.

Die Schmerzen strahlten stark in ein Bein aus. Der OP-Termin war im Jänner. Zu Weihnachten kamen die Kinder zu mir nach Hause nach Bozen. Sie mussten aber gleich am nächsten Tag wieder nach Innsbruck fahren, weil Monika solche Schmerzen hatte. Am Dienstag kurz nach Neujahr läutete das Telefon. Monika sagte mir: »Ich bin fast schmerzfrei.«

• Was war passiert?

Eine Bekannte hatte ihr gesagt, sie habe etwas gelernt und sie würde das bei ihr anwenden, wenn sie das wolle.

• Und das war JSJ?

Ja.

• Was ist dann passiert?

Am Samstag-Abend darauf rief sie wieder an: »Mutti, ich bin schmerzfrei. Ich sage den OP-Termin ab«. Ich habe nur mehr die Luft angehalten. Sie war ja verheiratet, hatte zwei Kinder... Gesagt habe ich folglich nur: »Ich weiß, dass Du Dir das ganz gut überlegst.« Sie hat den Termin dann wirklich abgesagt.

• Und dann?

Sie ist weiter zur Kontrolle in die Klinik gegangen. Sie wurde nicht operiert.

Mir hat sie gesagt: »Du brauchst nur Deine Finger halten. Der Daumen ist für...« und so weiter. Ich hab die Finger gehalten, mit einer Uhr vor mir auf dem Tisch und hab genau ausgerechnet, wieviel Zeit für jeden Finger sein musste, weil Monika gesagt hatte, eine Stunde am Tag sollte man die Finger halten.

• Und das hast Du getan?

Ich hab das nicht am Stück gemacht, sondern immer wieder zwischendurch. Nach drei Wochen habe ich einige Veränderungen in meinem Körper gespürt. Die Gelenke waren entrostet. Wenn ich aus dem Auto ausgestiegen bin, konnte ich gleich losgehen, musste nicht erst darauf warten, bis der Körper auf Gehen eingestellt war. In der Folge hat sich noch einiges mehr gebessert.

• Hast Du Deine Umgebung über diese Veränderung informiert?



Zuerst habe ich nichts gesagt, nur einer Freundin, die jetzt 92 ist, habe ich erzählt, was sich alles geändert hat. Sie sagte: »Das kann ich auch, das kostet nichts.« Eines nachts hat sie Finger gehalten und war gerade beim Mittelfinger und plötzlich spürte sie ein Erdbeben, und sie hat sich gedacht »Um Gottes willen!«, ließ den Finger aus, machte Licht und sah: Alles ist ruhig. Dann hat sie wieder den Mittelfinger gehalten, und die Erde bebte wieder. Weil das Licht noch an war, sah sie, dass sie selber bebte und nicht die Erde. Ihre Wirbelsäule schmerzte seit dieser Nacht nicht mehr.

• Wie ging es weiter?

Ich habe alle Bildungshäuser angerufen, ob es JSJ-Kurse gibt. Leider gab es das nicht. So besuchte ich meinen ersten Kurs, keinen Selbsthilfekurs, sondern gleich einen 5-Tage-Kurs mit Ian Harris in der Feuerwehrrhalle in Gnadenwald. Mona hat übersetzt.

Ich hab gar nichts verstanden von dem, was da geredet wurde. Ich habe unentwegt geschrieben. Und dann in den Semesterferien war ich in Seon bei Ian zur Ström- kur. Während des Kurses glaubte ich, ich bin todkrank, weil ich bei jedem Strom gedacht hatte, genau den brauche ich.

Bei dem Kurs war meine damals 72jährige Freundin auch dabei. In der ersten Reihe, damit wir alles mitkriegen. Am dritten Tag wollte meine Freundin heimfahren, weil sie genauso wie ich nichts verstand. Ich wollte aber da bleiben.

• Und dann?

Sie ist doch geblieben. Sie hat dann auch die drei Selbst-

hilfekurse gemacht.

• Wann hast Du mit dem Organisieren begonnen?

Ich war bei einem Kurs mit Birgitta Meinhard. Das war mein zweiter 5-Tage-Kurs. Beim Mittagessen saß ich neben Birgitta. Seufzend sagte ich: »Dass man sich auf so schlichte Weise selber helfen kann, das müssten mehr Leute wissen!«

Da fragt Birgitta: »Wo wohnst Du?«

Ich sagte: »In Bozen.«

Sie darauf: »Da war ich auf meiner Hochzeitsreise, dahin komme ich gern.«

»Während des Kurses glaubte ich, ich bin todkrank, weil ich bei jedem Strom gedacht hatte, genau den brauche ich.«

Da bin ich mit zwei für Birgitta möglichen Terminen nach Hause gefahren. Ich war ein bisschen aufgeregt. Aber ich habe tatsächlich Teilnehmer gefunden und den Veranstaltungsort im Kloster. Zuerst organisierte ich die Selbsthilfekurse, und dann machte Birgitta noch den ersten 5-Tage-Kurs in Bozen.

• Die Leute waren begeistert?

Ja. Ich wurde unterstützt. Brigitte Purner ist zu jedem Kurs nach Bozen gekommen. Sie hatte damals schon zehn Jahre JSJ gemacht... Mit drei 5-Tage-Kursen war ich

Organisatorin. 2006 war das. Brigitte Purner hat mich immer bestärkt. Monika war auch mit JSJ in Nordtirol...

• Von den Lehrern, die Du kennengelernt hast, wer hat Dich am meisten geprägt?

Natürlich der erste Lehrer, Ian Harris, und Mona, die Übersetzerin. Dann Birgitta. Von der Einstellung her war es Nathalie Max. Völlig vereinnahmt hat mich Michael Wenninger. Wer mich sehr beeindruckt hat, war Jed Schwartz. Da habe ich Scham- und Steißbein gemacht. Mathias Roth war mir am Anfang nicht zugänglich; jetzt finde ich ihn wunderbar. Insgesamt hat mich jeder Lehrer auf eine spezielle Weise berührt.

• Wie lange warst du Organisatorin?

Ich bin jetzt im 80. Lebensjahr. Als ich 70 geworden bin, sagte ich, Du, ich werde das dann lassen. Am Ende war ich dann 75. Marlene Nardin organisiert jetzt in Südtirol mit viel Engagement.

• Wann hat sich die Strömpraxis ergeben?

Zuerst hab ich geplant, dann 2008 oder 2009 ging das los. Zuerst Familie, Freunde & Bekannte. Meine Mutter hatte schwerste Nierenprobleme. Eine Niere musste entfernt werden. Der Tumor hatte sich schon in die Blase ausgedehnt. Deshalb musste sie sich halbjährlich die Blase auskratzen lassen. Ich wollte sie strömen, aber sie lehnte es ab, sich auf den Tisch zu legen. Sie sagte, sie fühle sich krank, wenn sie so liege. Also hab ich sie sitzend geströmt. Sie hat viel den Zeigefinger gehalten. Bei einer weiteren Kontrolle war zur Überraschung des Primars plötzlich nichts mehr auszukratzen. Meine Mutter erklär-

te dem Primar: »Ja, ich habe ja auch meinen Zeigefinger gehalten.« Das war der Anfang.

• **Was war das Niederschmetterndste oder Peinlichste in Deiner Strömpraxis?**

Ich war von Anfang an überzeugt, dass das etwas Gescheites, Mächtiges, Wunderbares ist.

Schon durch das erste Fingerhalten habe ich diese Erfahrung gemacht. Meine Sorge war, ich war ja Religionslehrerin, die üble Nachrede: Leute, die ich kannte, sagten, Jin Shin Jyutsu sei sektiererisch. Das hat mir wehgetan. Diese Einstellung hat sich kaum geändert...

• **Der erste Mann. Gab's da eine Peinlichkeit?**

Nein, für mich nicht. Ich hab ihn gebeten, seine Hand beim 13er Strom auf sein Schambein zu legen und ich habe meine Hand darauf gelegt.

• **Und das überwältigendste Ergebnis?**

»Kann ich einmal zu ihnen kommen zum Strömen?« fragte mich am Telefon eine Unbekannte.

»Ja, selbstverständlich.«

»Ja, aber ich habe MS.«

»Ja kommen Sie, wir können Sie auf alle Fälle unterstützen.«

Ich erzähle nie über Wunder, sondern bin vorsichtig.

• **Sie kam?**

Ja, sie wusste schon, wie das vor sich geht. Ich hab darauf hingewiesen, dass sie ihre ärztlichen Regeln weiterverfolgen soll. Seit 2011 hatte sie MS, da war sie knapp 40, 2014 ist sie zum ersten Mal gekommen. Der linke Sehnerv hat nur mehr Grau gesehen. Sie arbeitete in einem Büro, beim Reden hatte sie Aussetzer. Und der Stift ist ihr

immer wieder aus der Hand gefallen. Sie bekam damals Spritzen im Krankenhaus. Ich habe ihre Pulse gehört und sie geströmt, und daraus habe ich meine Strömmöglichkeiten weiter entwickelt.

Sie fühlte sich besser. Medikamente und Strömen haben gut zusammengepasst. Strömen hilft der Medikamentierung, dort zu helfen, wo es nötig ist, und das auszuschneiden, wo man es nicht braucht.

Sie hatte halbjährlich eine MRT und war immer sehr aufgeregt, weil sich immer wieder was verschlechtert hatte. Bis Ende 2015 haben wir einmal in der Woche geströmt. Anfang Jänner holte sie ihren MRT-Befund ab. Um die Mittagszeit am 14. 1. 2016 hörte ich ein helles Lachen durchs Telefon. Sie konnte kaum reden...

»Stell Dir vor, ich hab mich nicht getraut hineinzuschauen.« Sie ist eine weite Strecke nach Hause gefahren und hat erst, bevor sie ins Haus hineinging, das Kuvert mit dem Befund aufgemacht, und da stand: »Tomografisch kein Hinweis auf Krankheitsaktivität.«

• **Irre!**

Nach jeder Strömbehandlung hatte sie eine Hausaufgabe von mir bekommen. Sie ist später nicht mehr zum Strömen gekommen. Sie strömt aber selber weiter. Bis 2019 sie war immer noch symptomfrei, allerdings war bei der jährlichen MRT-Untersuchung erkennbar; es braut sich etwas zusammen. Da wurde dann im Krankenhaus eine medikamentöse Therapie gemacht. Ich hab sie kürzlich bei einem Spaziergang getroffen. Es geht ihr gut, sie ist viel zu Fuß unterwegs.

• **Danke für das Gespräch!**

Die Fragen stellte Stefanie Holzer. ✨



Jin Shin Jyutsu in der Salzgrotte

Seit mittlerweile vier Jahren leite ich Jin Shin Jyutsu-Praxisgruppen im Wiener Salzpalast. Wie funktioniert die Salzgrotte? Wie läuft eine Selbsthilfe-Ström-Einheit dort ab?

Von Iris Pichler

Ein Boden voller Salzkristalle, Wände aus Salzriegeln und ein Brunnen mit Osmose-Wasser – so entsteht im Salzpalast im 8. Wiener Bezirk ein wohltuendes und reinigendes Mikroklima. Viele Beschwerden wie Atem- oder Hautprobleme, Frauenlei-



den oder Kopfschmerzen können gelindert werden. Ein Besuch im Salzpalast kann auch bei Energieschwäche und depressiven Verstimmungen helfen und mehr Lebensfreude und gesteigertes ganzheitliches Wohlbefinden schenken.

Als ich das erste Mal die Salzgrotte besuchte, kam in mir die Idee auf, dort einmal Jin Shin Jyutsu zu praktizieren. Ich wollte eine Verbindung schaffen zwischen

ganz bequemer Entspannung auf der Liege und dabei Wissen über diese alte traditionelle Harmonisierungskunst an andere weitergeben. Wie fühlt es sich an, wenn man sich in reinigender Salzatmosphäre selbst strömt? Was spüre ich, was kann ich wahrnehmen? Wie ist mein körperliches, mentales oder emotionales Empfinden vor einer Sitzung und wie nachher? Eine Einheit dauert 45 Minuten. Wir starten meistens mit den 36 bewussten

Atemzügen, einer großen liebevollen Umarmung, um den Alltagsballast abfließen zu lassen und zu sich selbst zu finden. Es braucht eine Zeit, um vom Geschehen im Leben loszulassen und sich ganz auf die Atembewegung zu konzentrieren. Wir beobachten nur unsere Atmung: an der Körpervorderseite fließt die absteigende Energie mit der Ausatmung hinunter und an der Rückseite mit der Einatmung wieder hinauf. Es gibt nichts zu tun. Wenn Gedanken auftauchen, nehmen wir sie wahr, aber halten sie nicht fest, dann verschwinden sie wieder ganz von allein. Wir geben uns ganz dieser Form der Meditation hin.

Nach einigen Minuten Beobachtung und Konzentration auf die Atembewegung tauchen wir in die Jin Shin Jyutsu-Strömwelt ein. An jedem Termin gibt es einen neuen Strom, ein neues Thema, meist passend zur jeweiligen Jahreszeit. Wir strömen immer beide Seiten (abgesehen vom

Hauptzentralstrom). Immer wieder steht der Atem im Vordergrund mit Selbsthilfe-Strömsequenzen, aber auch Themen zur besseren Verdauung, mentalen Beruhigung, Stärkung des Rückens und Nackens und Unterstützung von Niere und Blase stehen auf dem Programm.

Zu den Abendeinheiten lasse ich auch die Tageszahl einfließen, damit wir hier noch eine zusätzliche numerologische Unterstützung erfahren. z.B. am 14.11. strömten wir rund um das Sicherheitsenergieschloss 14: Gleichgewicht und Nahrung. Wir harmonisierten unsere Gedanken, unseren Verstand, brachten ihn in Einklang mit unserem Bauchgefühl. Je offener der Bereich der Mitte ist, desto mehr Gleichgewicht finden wir in der Welt. Was nährt mich? Welche Nahrung, welche Gedanken, Worte, welche Beziehungen? Was kann ich gut verarbeiten, verdauen? Alles, was wir hören, denken und fühlen, nährt oder schwächt unsere persönliche Existenz. Es geht mir nicht darum, einfach Schritt für Schritt die Strömsequenzen zu halten, sondern vielleicht können sich festgefahrene Glaubensmuster oder Verhaltensweisen aufweichen oder gar auflösen. Es geht mir, wie Mary schon sagte, um »Erkenne dich selbst«.

Zum Abschluss gibt es noch für ein paar



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

Steffen Barth, Monika Fiechter-
Alber, Sabine Fröhlich-Diemer,
Doris Grellmann, Uschi Hölbling,
Stefanie Holzer, Gabriele
Leopoldsberger, Iris Pichler,

Gestaltung

Walter Klier

Minuten »Fingerhalten« – je nachdem, welches Sicherheitsenergieschloss oder welcher Strom gerade im Vordergrund war, halten wir noch den dazu passenden Finger links und rechts. Alle 8 Mudras gingen sich auch schon aus in den 45 Minuten oder ein Fingerhalten nach dem Lendenwirbelkreis.

Die TeilnehmerInnen bekommen von mir dann noch ein Informationsblatt mit zu der jeweiligen Strömsequenz, damit sie daheim in Ruhe bequem weiter praktizieren und eigene Erfahrungen sammeln können. Es freut mich immer, nachher in ganz entspannte Gesichter zu blicken. Wir tauchen gemeinsam ein in eine andere Welt. Sonjas wundervoll gestalteter und heimeliger Salzraum wirkt noch zusätzlich auf ein positives Erleben ein...die Kombination Salzatmosphäre und Jin Shin Jyutsu ist für mich und alle Mitwirkenden eine sehr wohltuende Art, die eigenen Selbstheilungskräfte zu unterstützen und Kraft zu tanken für neue Herausforderungen und Anforderungen des Lebens. Ein kleiner Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele!

Nächster Strömstermin ist am Dienstag 5.3. das Abendströmen.

JSJ Selbsthilfe-Termine 1x im Monat
Dienstag 19 Uhr und Freitag 16 Uhr so-
wie im Rahmen der Atemschule Mittwoch
18 Uhr

Ort: Salzpalast, Albertgasse 26, 1080
Wien

Dauer: ca. 45 Minuten

Energieausgleich: € 25,- (inkl. Eintritt in
die Salzgrotte und Unterlagen)

Bitte vorher anmelden unter info@isybalance.at (ab 3 Personen)

Alle Termine und Themen unter www.isybalance.at/termine

In bequemer Kleidung kommen und extra
Socken mitbringen!

Ich freue mich auf euer Dabei-Sein und
Mit-Machen! 🌸



Endlich! Nächste Auflage vom Kinderströmbuch Luca



Das Kinder-Hörbuch richtet sich an Eltern und PädagogInnen (Kindergarten und Grundschule), welche Jin Shin Jyutsu als sanfte Selbsthilfemethode kennen und diese an Kinder weitergeben wollen. In weiterer Folge ist es auch für Kinder selbst gedacht und konzipiert.

Durch das Buch führt das Kind Luca. Es ist von Jin Shin Jyutsu begeistert. Es hat Spaß daran, da es ihm hilft, sich besser zu konzentrieren, ruhiger zu werden, Ängste abzubauen,

seinen eigenen Kräften zu vertrauen und seine Wut in kreative Bahnen zu lenken. Kurz – Jin Shin Jyutsu hilft Luca, seine Energie besser »strömen« zu lassen.

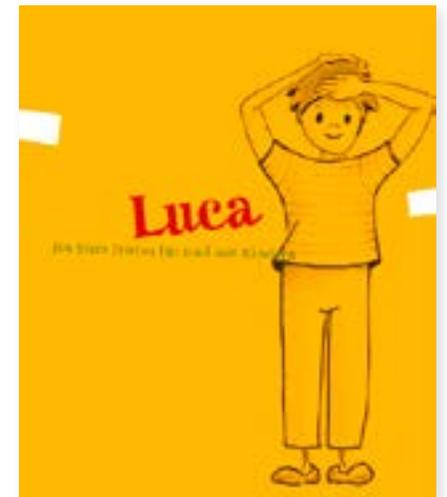
Weil es ihm selbst so gut tut, möchte Luca auch andere Kinder dazu motivieren, Jin Shin Jyutsu auszuprobieren. Mit lustigen Reimen und witzigen Illustrationen, die genau und konkret anleiten, zeigt Luca, wie es geht.

Die vertonten Texte gehen als Kinderlieder gut ins Ohr und sind als Download auf www.jsj.at nach dem Kauf des Buches verfügbar. Kinder lernen erfahrungsgemäß schnell damit umzugehen

und haben so eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken. Der Verein Jin Shin Jyutsu Österreich ist der neue Herausgeber. Das Kinder-Hörbuch kann **im Webshop** bestellt werden (www.jsj.at). Das Buch kostet 15 €.

Rabattkondition:
5 Stück + 1 gratis

Das Buch eignet sich für Kinder ab ca. 3 Jahren ... und all jene, die an Jin Shin Jyutsu interessiert sind. **1**



Ein herzliches Dankeschön

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

1 1 1

Nächster Redaktionsschluss:
1. Mai 2024

hedi.zengerle@jsj.at
stefanie.holzer@jsj.at

1 1 1

Wir freuen uns auf Eure Berichte
über Kurse, Strömerlebnisse, Prakti-
kertreffen und Anregungen aller Art!

1 1 Jahresvorschau 1 1 1 Mitströmen 1 1 1 Nachlesen 1 1

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 angeboten.

NIEDERÖSTERREICH

15. – 17. März 2024

»Die kraftvollen Ströme: Umkehrung und
Zunahme der Tiefen.« FUN mit Tiefen,
Texturen, Pulsen und viel Praxis« mit **Mar-
tina Six** in Mödling bei Wien

Anmeldung Eva Hackl 0664 4270640, eva.
hackl@jsj.at

Bibiana Schmaldienst 0680 1200833, bibi-
ana.schmaldienst@jsj.at



TIROL

22. – 26. März 2024

5-Tage-Kurs mit Mona Harris in Hall in
Tirol

Anmeldung: Barbara Unterberger, 0664
5433037, barbara.unterberger@jsj.at
Ulrike Arnold, 0699 16602004, ulrike.
arnold@jsj.at



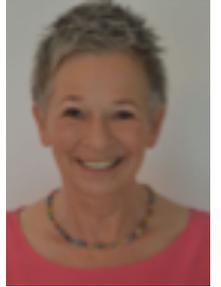
OBERÖSTERREICH

10. – 14 April 2024

5-Tage-Kurs mit Martina Six in Gmunden

Anmeldung: Manuela Apuchtin, 0699/888
14 956 oder 0664 1270676 (gerne auch
Whatsapp, Signal und Telegram), manuela.
apuchtin@jsj.at

Doris Grellmann, 0676 3110297, doris.
grellmann@aon.at



STEIERMARK

29. Mai. – 2. Juni. 2024

5-Tage-Kurs mit Petra Elmendorff in St.
Ruprecht a.d. Raab

Anmeldung: Barbara Gastager



SALZBURG

12. – 14. April 2024

»Das Geheimnis der Faszien erforschen –
unser Organ des Verbindens – eine Reise
durch die 6 Tiefen« mit **Anita Willoughby**
in Maxglan

Anmeldung: Susa Hagen, 0664 44 46 107,
susa.hagen@jsj.at

Ulrika Krexner, 0664 28 28 006, ulrika.
krexner@jsj.at



NIEDERÖSTERREICH

19. – 21. April 2024

»3 Tage – Die Entdeckung unseres versteckten Leuchtens – zentrales und peripheres Nervensystem erforschen« mit **Anita Willoughby** in Reichenau a.d. Rax

Anmeldung: Isabella Habsburg, 0676 9428272,

isabella.habsburg@jsj.at

Elisabeth Haberhauer 0660 1580770, elisabeth.haberhauer@jsj.at



Dieser Kurs wird von einem Dozenten außerhalb von Jin Shin Jyutsu-Spirit-Mind-Body angeboten

VORARLBERG

8. – 12.5. 2024

»Fünf Tage mit den Sicherheits-Energieschlössern/Modul 1« mit **Matthias Roth** in Dornbirn

Organisation: bitte unter www.jsj.at (Specials).

Hedi Zengerle, +43 (0)664 4532490, hedi.zengerle@jsj.at

Brigitte Rein, +43 (0)664 4471652

brigitte.rein@jsj.at



STEIERMARK

»Strömen und Schneeschuh-Wandern auf der Turnaueralm« mit **Manuela Apuchtin** und **Doris Grellmann**

10. – 13. März 2024

Anmeldung: bitte unter www.jsj.at (Specials).

Manuela Apuchtin 0699/888 14 956 oder 0664/1270676, manuela.apuchtin@jsj.at

Doris Grellmann, 0676/3110297, doris.grellmann@jsj.at



Blick von der Turnauer Alm, Ende Feber

»Strömen und Wandern auf der Turnaueralm« mit **Manuela Apuchtin** und **Doris Grellmann**

25. –28. 8 2024

Anmeldung: 0699/888 14 956 oder 0664/1270676, manuela.apuchtin@jsj.at

Doris Grellmann, 0676/3110297, doris.grellmann@jsj.at