

Jin Shin Jyutsu...

...ist gerade in dieser unsicheren Zeit eine große Unterstützung!

Das Strömen hilft uns, Gegebenheiten so hinzunehmen wie sie sind, das Es ist wie es ist zu akzeptieren. Energetisch unterstützend für das Urvertrauen können wir die Hände dabei Falten wie beim Beten. Außerdem vermag Jin Shin Jyutsu unser Immunsystem zu stärken. Gegen die Angst bei all dem Ungewissen ist es zum Beispiel schon hilfreich, so oft wie möglich den Zeigefinger (egal, ob rechts oder links) zu halten. Und das ist komplett frei von Nebenwirkungen!

Um das Immunsystem zu stärken, legen wir die Hände über Kreuz auf die Brust. (siehe Foto 1)



Und wenn Sie sich doch einen Infekt aufgeigabelt haben, unterstützen Sie die Atemwege und besonders die Lunge , indem Sie einen Arm über die gegenüberliegende Schulter hängen und die andere Hand in die Leiste legen. (siehe Foto 2)

Sollten Sie von Heuschnupfenbeschwerden derzeit geplagt sein, bringt vielleicht etwas Linderung, eine Hand an den gegenüberliegenden Oberarm und die zweite Hand etwa eine Handbreit oberhalb des Knies an den gegenüberliegenden Oberschenkel zu legen. (siehe Foto 3)



Mit Gelassenheit und gegenseitiger Rücksichtnahme werden wir diese besondere Zeit überstehen.

Bleiben Sie gesund und passen Sie auf sich auf!

Herzliche Grüße Ina Imgart

www.fbs-kassel.de

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111

Katholische Familien
bildungsstätte
Kassel

