

Liebe Leserin,

Jin Shin Jyutsu ist eine alte japanische Heilkunst, die Energieblockaden durch das Auflegen der Hände auf spezielle Körperpunkte auflöst. Als wir beide Jin Shin Jyutsu besonders schätzen gelernt haben, war jede von uns in einer anstrengenden Lebensphase.

Nicola durchlebte gerade eine Scheidung, hatte ihre kleine Tochter zu versorgen und gründete gleichzeitig eine eigene Praxis. Christiane baute mit Mann und zwei kleinen Kindern ein Haus und ihre journalistische Selbstständigkeit kam gerade richtig ins Rollen. Bei Nicola entwickelte sich eine hartnäckige Allergie und sie hatte, trotz Krankengymnastik, häufig Rückenschmerzen. Christiane plagte oft Migräne und sie bekam, trotz regelmäßiger Massagebehandlungen, ihre Nackenbeschwerden nicht in den Griff. Bei Nicola kamen zu Wut, Ärger und Stress Existenzängste hinzu. Und die Frage: »Wie schaff ich das?«, gleichzeitig der Voratz: »Ich zeig es euch!« Christiane war gar nicht bewusst, dass sie von ihren Gefühlen und Bedürfnissen abgeschnitten war, einfach nur auf die Zähne biss und funktionierte. Immer mit dem Gedanken: »Ich muss ja.«

Jede von uns fühlte sich in diesen Zeiten häufig überfordert und ausgelagt. Das Leben war echt anstrengend und wir suchten nach Lösungen.

Regelmäßiges Strömen brachte Bewegung in unser Leben. Nicht nur die Beschwerden wurden leichter, sondern wir konnten auch nach und nach sehen, was allergische Reaktionen hervorrief und was Migräne, Rücken- oder Nackenschmerzen verursachte. Wir lernten durch Jin Shin Jyutsu zum einen, unsere Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Zum anderen lernten wir, die Einstellungen zu hinterfragen, die wir zu bestimmten Themen in dieser Zeit hatten. Wieso wollten wir immer alles schaffen, warum wollten wir es anderen zeigen, weshalb hatten wir

oft das Gefühl, Dinge tun zu müssen? Was steckte dahinter? Die Antworten darauf fanden wir im Jin Shin Jyutsu. Heilströmen wurde unser täglicher Begleiter und hilft uns bis heute, unseren Alltag leichter zu machen. Nicht nur, weil sich damit körperliche Beschwerden behandeln lassen, sondern auch, weil es durch Heilströmen möglich wird, belastende Gedanken und Gefühle zu wandeln. Das wiederum macht es leichter, motiviert und schwungvoll durch den Tag zu gehen.

Wir möchten mit unserem Buch dieses Wissen gerne mit Ihnen teilen.

Wir möchten unser Wissen vor allem mit Frauen teilen, denn in der Regel sind sie es, die aufgrund von Traditionen und gesellschaftlichen Anschauungen Mehrfachbelastungen zu meistern haben. Sie sind es auch, die dazu neigen, sich selber nicht so wichtig zu nehmen und sich hintanzustellen. Das hilft aber letztlich weder der Karrierefrau noch der Familienmanagerin weiter, sondern lässt uns resigniert, lust- und energie-los zurück. Wir wissen, dass diese Heilkunst hilft, wieder mehr auf sich zu achten und dadurch auf Dauer gesund und ausgeglichener zu sein. Jin Shin Jyutsu hat uns durch unsere unterschiedlichen Lebensphasen begleitet und immer bereichert. Jetzt möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, diese wertvolle Heilkunst, die jeder ohne Vorkenntnisse anwenden kann, kennenzulernen. In diesem Buch lernen Sie, wie einfach und unkompliziert das ist. Und dass Dinge leicht gehen, das wünschen wir uns doch alle.

Beginnen Sie deshalb noch heute mit Jin Shin Jyutsu und strömen Sie sich gesund, kraftvoll und glücklich!

Nicola Wille und Christiane Kührt