

## Jin Shin Jyutsu - Die Kunst der Selbstheilung - Grundlagen

**DATUM** 22.11.2025  
**ZEIT** 1 x Sa 09:00 - 16:30  
**ORT** i de fabrik Schwyz,  
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,  
Tschalun im EG

### KURSNUMMER

252-1420

---

### KURSLEITUNG

Agnes Näf

### BESCHREIBUNG

Jin Shin Jyutsu ist eine uralte japanische Heilkunst. Dank ihrer Einfachheit eignet sie sich hervorragend zur Anwendung bei uns selber, überall und jederzeit: im Bus, in der Bahn, beim Warten, an Sitzungen etc. Jin Shin Jyutsu ist spielend erlernbar, denn dieses Wissen ist dem Menschen angeboren und wartet nur auf seine Wiederentdeckung. Durch einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Zonen des Körpers aktivieren wir die Selbstheilungskräfte, lösen Blockaden auf, lassen die Energie wieder fließen. Jin Shin Jyutsu steigert die Lebensqualität, fördert Gesundheit und Wohlbefinden, stärkt die Selbstheilungskräfte und hilft Altes loszulassen und Neues anzunehmen.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Selbsthilfe zur Entspannung und Harmonisierung des Körpers, der Emotionen und der Gedanken. Sie lernen Möglichkeiten kennen, alltägliche Spannungen mit Hilfe der Finger zu lösen und sich bei negativen Emotionen ins innere Gleichgewicht zu bringen. Ausserdem lernen Sie einfache, aber kraftvolle Jin Shin Jyutsu Selbsthilfesequenzen für die tägliche Wartung. Diese helfen, Spannungen und Blockaden zu lösen, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinträchtigen.

### KURSZIEL

Vertieftes Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele. Lernen der Grundtechniken.

#### KOSTEN

**KURSPREIS**

CHF 160.00

**INFOS ZUM PREIS**

inkl. Kursunterlagen

#### WEITERE INFORMATIONEN

**MITBRINGEN**

Bequeme Kleidung, Decke, ein bis zwei kleine Kissen, Schreibzeug

**HINWEIS**

1,5h Mittagspause

**DATEN**

Sa 22.11.2025 09:00 - 16:30



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)