

Jin Shin Jyutsu®

Physio-Philosophy

3-dagars kurs 30/11-2/12

“Jin Shin Jyutsu is getting to know and help myself. It is an art of living.”

Master Jiro Murai

Jin Shin Jyutsu (JSJ) är en ödmjuk form av energireglering, en slags kroppslig mindfulness, som genomsyras av närvaro, icke-dömande och tillit. JSJ ger dig verktyg för att lära känna dina egna energiflöden och hur du kan lösa upp blockeringar i dessa flöden (som orsakar trötthet, smärta, obehag, känslomässiga störningar mm mm), **helt enkelt med dina egna händer. Det krävs inga förkunskaper i anatomi, fysiologi eller energiarbete**, JSJ är en väldigt “jordad”, praktisk och okomplicerad metod som alla kan använda för att ta hand om fysisk och mental vardagsstress och må bättre, på både kort och lång sikt.

JSJ har gemensamma rötter med QiGong, shiatsu och traditionell kinesisk medicin och metoden utgår från meridiansystemet och 5-elementsläran, men har en enklare och mer lättillgänglig terminologi. JSJ är ännu inte så känt i Sverige, men praktiseras över hela världen.

För dig som redan utövar någon form av energireglering (tex TaiChi, QiGong, Mindfulness, Yoga) eller jobbar med att hjälpa andra (tex kroppsterapeut, psykolog, lärare, läkare) är **JSJ ett fint komplement att fylla på dina egna resurser med och ge ett kanske lite annat perspektiv på de utmaningar du ställs inför.**

Under 3-dagarskursen med Mona Harris får vi lära oss hur vi kan hjälpa oss själva genom att med enkla handgrepp och fingerpositioner reglera vår egen energi och vi kommer också arbeta lite på varandra, så att vi får uppleva hur man kan hjälpa andra, vänner och familj. Den här kursen är en introduktion, finns intresse i framtiden kan Mona komma tillbaka till Uppsala för att ge den långa utbildningen till JSJ-terapeut. Den går under ett år och består av 3x5 dagar och du lär dig då huvudsakligen att behandla andra människor.



Mona Harris

Mona Harris was born and raised in southern Germany and has been studying Jin Shin Jyutsu since 1993. She has taught regular self-help classes since 1997, and begun teaching LTA (Living The Art – Jin Shin Jyutsu-seminars) in 2004. She is fluent in English, German, and French and utilizes her language skills as a translator for Jin Shin Jyutsu seminars and classes. She has translated over thirty-five 5-day courses! This unique experience offers her an incredible amount of insight and perspective which she brings into her own teachings. Mona was a special education teacher for nine years before she became a Jin Shin Jyutsu practitioner, translator, and teacher. Her compassion, knowledge, and wisdom of Jin Shin Jyutsu creates a dynamic learning environment for the JSJ-Seminar.

Lärare: Mona Harris

Kursdatum: 30/11-2/12 2012, kl 9-17

med lunchpaus kl 12-13.30

Pris: 2300 kr vid anmälan senast 30/9,

därefter 2500 kr. Max 21 deltagare

Frågor och anmälan: Claire Boelhouters

(JSJ-terapeut och arrangör av kursen i Uppsala)

claire_jsj@hotmail.com

Plats: ShenDao Hälsocenter, Vretgränd 16 Uppsala



www.shendao.se