

Strömtipp

Iva Herzmann, JSJ-Praktikerin, St.Gallen (aus dem Newsletter JSJ Schweiz 2017, 16.Ausgabe)

Zu Frühlingsbeginn preisen Gesundheitszeitschriften und Drogerien ganz verschiedenen Formen der Entschlackung und Entgiftung an. Fitnesszentren und Yogastudios kämpfen um die Gunst der potenziellen Kunden. Wie toll, dass wir diesem Wald von verschiedenen Angeboten mit JSJ gut widerstehen können und einfach unsere Hände auflegen. Aus dem Kurs von Sadaki Kato möchte ich zwei kurze, sehr wirkungsvolle Gasströme hier teilen.



Entgiftungs-Mudra

Von Alice Vincenz, JSJ Praktikerin, Andiastr, habe ich das folgende Entgiftungs-Mudra bekommen. Es ist total bequem zu halten und sehr wirkungsvoll.

Strom A eignet sich als Selbsthilfe:
A 1-5-6-7 mit beiden Händen über Kreuz halten, Finger zeigen zu den Zehen

Strom B wende ich häufig beidseitig in der Praxis an:
L li 9 – R li 10,
sitze links R li 9 – L re 5R
li 9 – L li 16



Erleuchtung braucht Erdung: Erlebnisintensivströmen in der steirischen Krakau

Petra Weber, Augsburg

Schattensee war ein Kraftort, an dem die Energie hervorragend zum Fließen kam. Dort haben wir intensiv mit den Fingern gearbeitet und alle acht Fingerpositionen gehalten. Morgens sind wir beim Strömen auf die aktuellen Bedürfnisse in der Gruppe eingegangen, abends hingegen gab es für alle den Finger-Zehen-Strom, der einen gründlichen „Hausputz“ unterstützt hat.

Verwöhnt hat uns Wirtin Margot Biegel mit liebevoll zubereiteter vegetarischer

Vollwertkost: besonders ihre Semmelknödel mit am gleichen Tag selbst gesammelten Pfifferlingen waren ein Hochgenuss. In dieser Woche haben wir unter Margots fachmännischer Anleitung unseren Körper durch Ernährung und spezielle Drüsennübungen entsäuert. Tagsüber

waren wir viel beim Wandern vorbei an kristallklaren Bergseen und malerischen Wasserfällen. Auch das Wetter hat die gesamte Woche mitgespielt und uns traumhaften Sonnenschein geschenkt.

Insgesamt hatten wir eine herrliche Woche, die uns geerdet hat und in der wir Energie pur tanken konnten.



Mit einer kleinen Gruppe von acht Personen fuhren wir im Juli 2016 zum Strömen in die wunderschöne Krakau. Hier im Naturschutzgebiet Obersteiermark auf 1.300 Höhenmetern konnten wir im Luftkurort Krakau die reine Luft und das sauberste Wasser Österreichs genießen.

Jeden Morgen und Abend haben wir uns gegenseitig geströmt – teilweise auch im Freien. Gerade der Steg im



SoLaWi

„Wie können wir eine Landwirtschaft entwickeln, die unsere Ernährung gewährleistet, nachhaltig für unsere Umwelt, fair produziert aber nicht so teuer ist?“

Mit der Industrialisierung und dem Wachstum der Städte veränderte sich die Lebensweise auf den Dorf, weg von der Selbstversorgung des Bauern / der Dorfgemeinschaft hin zu einem Wirtschaftszweig. Produkte wurden gegen Geld verkauft und die Spirale der Maximierung der Erträge zu Lasten der Umwelt und der Tiere nahm ihren Anfang. Die „alte“ Selbstversorgung soll durch eine andere Art der Versorgung neu erfunden



werden.“ (aus:

Gärtnerei Apfeltraum,
www.hof-apfeltraum.de)

SoLaWi – Solidarische Landwirtschaft ist das Wort dazu. Alles beginnt mit einzelnen Experimenten, braucht Mut und Verantwortung, ein offenes Auge und Herz mit ungetrübten Zugang zu

einer jedem angeborenen Ethik. Gibt es da Zusammenhänge zur Harmonisierungskunst des JSJ?

Aufwachen - Verstehen - was tun und Gewohnheiten hinterfragen!

„Sei das Beispiel des NiCHT-Vergiftens der Erde.“

aus „What Mary Says,..“ S. 9

Diesen Hinweis auf den Friedensweg im Mai 2017 bekam ich von unserer

JSJ- Kollegin

Gabriela Krahel zugesandt.

Ich gebe es gerne an all diejenigen weiter, die an einem Friedensteppich um die Welt mitweben wollen.

Ich selbst beteilige mich u.a. zu Himmelsfahrt,
Do. den 25.5.2017

am Friedensweg in der Nähe von Berlin. Wir wandern zu einem der Kraftplätze der Märkischen Schweiz.

Dort singen und tanzen wir den Reigen des Friedens und des Lebensglücks.

Treffpunkt ist **10.30 Uhr**
am Habonia-Hof.

Andere Routen findet ihr im Web unter: Friedensweg.org
Auf jeden Fall, wo auch immer ein jeder gerade ist:

Das Strömen der ersten Schritte von SES 11/12 bringt inneren und äußeren Frieden.

Christine Eschenbach



Die Welt braucht
eine Umarmung

friedensweg.org