

»Unsere Hände laden uns ein, wieder
bei uns selbst anzukommen.«

Über mich



Hallo, ich heiße Annedore Liebs-Schuchardt und kann mir ein Leben ohne Jin Shin Jyutsu nicht mehr vorstellen.

Jin Shin Jyutsu begegnete mir im Frühjahr 2020 – mitten im Lockdown und in einer persönlichen Umbruchphase. In einem Online-Zeichenkurs zeichneten wir unsere Hände, und ich lernte etwas über die Bedeutungen der Finger – ohne wirklich zu verstehen, war ich tief berührt.

Damals war ich schon einige Jahre auf dem Weg zu mir selbst und spürte, dass ich an einer Stelle nicht weiterkam. Mit Jin Shin Jyutsu veränderte sich das. Dieser erste Funke in 2020 war wegweisend für mich: seitdem studiere ich Jin Shin Jyutsu auf allen Ebenen. Ein Intensivjahr und zwei weitere Studierjahre sowie weitere Kurse führten mich tiefer zu mir selbst und schenken mir inneren Frieden und Dankbarkeit.

Heute arbeite ich als Gesundheitspraktikerin mit Jin Shin Jyutsu und systemischen Methoden wie Systemischen Strukturaufstellungen und PEP® nach Dr. Michael Bohne. Meine Haltung ist zugewandt, präsent und klar. Ich möchte, dass sich Menschen bei mir gesehen, ernst genommen und gemeint fühlen.

Ich weiß, dass Freiheit, Verbundenheit und Inspiration wieder erfahrbar werden können, wenn wir zu uns selbst zurückfinden – und dass Veränderung zum Besseren immer möglich ist.

So wie Jin Shin Jyutsu mir den Weg zu mir selbst geöffnet hat, begleite ich auch dich gern in deine eigene Klarheit und Kraft.

Was ich für dich tun kann

Einzel Sitzungen

Eine Strömeinheit ist immer individuell und kann Ruhe, Klarheit und neue Energie schenken. Ideal zum Auftanken, Sortieren oder Stabilisieren in persönlichen Veränderungsprozessen.

Ström-Auszeiten

Die Ström-Auszeiten haben einen Themen-Fokus und umfassen in der Regel vier Tage mit drei Übernachtungen in ausgewählten Locations. Je zwei Anwendungen an den ganzen Tagen, kurze Impulse zum Thema sowie begleitende Selbsthilfe-Strömsequenzen in der Kleingruppe runden die Tage morgens und abends ab.

Wegbegleitung

Manchmal kann ein gemeinsamer Prozess über einen längeren Zeitraum sehr hilfreich sein. Jede Sitzung verbindet Strömeinheiten mit kurzen Gesprächen, die Orientierung schaffen möchten. Dabei schauen wir auf Zusammenhänge, Muster und Beziehungen und können mehr und mehr den roten Faden in deinem Leben erkennen.

Hier erreichst du mich

Annedore Liebs-Schuchardt

Die HarmonieGärtnerin

annedore@die-harmoniegaertnerin.de
0211 73065368
www.die-harmoniegaertnerin.de

c/o sevenhorizons eGgR
Erkrather Straße 401
D-40231 Düsseldorf



Jin Shin Jyutsu – Berührung, die bewegt

Ankommen. Klarheit. Präsenz.



Die HarmonieGärtnerin
Jin Shin Jyutsu & systemische Begleitung



»In der Berührung findet unser Körper zurück zu seinem eigenen Rhythmus.«

Was ist Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu ist eine uralte, in uns allen angelegte Lebens- und Harmonisierungskunst, mit der wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen können.

Viele Berührungen machen wir Menschen intuitiv - wie zum Beispiel das Berühren von Schulter oder Nacken, wenn wir verspannt sind. Jin Shin Jyutsu schenkt uns das Wissen, unseren Körper besser zu verstehen und uns gezielter zu helfen: Indem wir unsere Hände auf bestimmte Bereiche unseres bekleideten Körpers legen – den sogenannten „Sicherheits-Energieschlössern“ – oder auch allein durch das Halten (Strömen) unserer Finger, können wir unseren natürlichen Energiefluss unterstützen. Wir können uns selbst regulieren und Spannungen lösen, neue Lebendigkeit kann entstehen.

Jin Shin Jyutsu wurzelt in einer jahrtausendealten Tradition und wurde im frühen 20. Jahrhundert durch Jiro Murai neu entdeckt. Seine Schülerin Mary Burmeister brachte das Wissen in den Westen und machte es zu einer zugänglichen Praxis für alle.

Für wen eignet sich Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu begleitet uns auf unserem Weg, unsere innere Ordnung und Kraft wieder erinnern zu können.

In allen Phasen unseres Lebens kann uns Jin Shin Jyutsu begleiten und insbesondere auch, wenn wir uns in medizinischen oder therapeutischen Prozessen befinden – etwa während der

Wie wirkt Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu wirkt, indem es den natürlichen Energiefluss im Körper wieder ordnet. Durch das sanfte Auflegen der Hände auf bestimmte Energiezentren kann sich unter anderem das Nervensystem beruhigen, der Atem vertiefen und innere Anspannungen können sich lösen.

Die Berührung mit unseren Händen lädt uns ein, in einen Zustand zu kommen, in dem Regeneration möglich wird: klarer im Kopf, freier im Körper und verbundener mit uns selbst.

Viele Menschen erleben nach einer Sitzung mehr Ruhe, Stabilität und innere Weite. Auch Entscheidungsprozesse, Übergangsphasen oder herausfordernde Lebenssituationen können klarer werden, wenn Körper, Energie und Bewusstsein wieder in Einklang stehen.

Jin Shin Jyutsu unterstützt uns dabei, uns selbst zu regulieren, auf eine Weise, die wirksam und tiefgehend ist. Das Schöne an Jin Shin Jyutsu ist, dass wir uns nicht nur begleiten lassen können, sondern gerade auch in der Selbsthilfe unseren Lebensstil harmonisieren können.

Genesung, bei stressbedingten Beschwerden oder in Phasen körperlicher oder emotionaler Belastung.

Jin Shin Jyutsu ersetzt keine ärztlichen und therapeutischen Behandlungen, kann jedoch in der Begleitung helfen, uns zu beruhigen, Kraft zu sammeln und wieder mehr bei uns anzukommen.

Die Selbsthilfe – das große Geschenk

Als Harmonisierungskunst ermöglicht Jin Shin Jyutsu das Harmonisieren unseres Lebensstils und der dazugehörigen Einstellungen, wie zum Beispiel Sorgen, Wut oder Trauer.

Niemand kennt uns so gut wie wir selbst. Und was ist schöner, als wenn wir uns nicht nur immer besser kennenlernen und verstehen können, sondern auch selbst begleiten können, so dass die Lebensenergie wieder leichter in den Fluss kommen und fließen kann?

Dieser Prozess des „MICH SELBST JETZT ERKENNENS“ ermöglicht es uns, nicht nur der Weisheit unseres Körpers zu lauschen und seine Botschaften zu verstehen, sondern diese auch für die Harmonisierung unseres Seins zu nutzen.



Einfach ausprobieren: Die große Umarmung

Für diese Übung verschränke die Arme vor der Brust. Halte beide Hände unter die Achselhöhle; die Daumen liegen dabei auf der Brust.

Beim Ausatmen (der Atem fließt die Körpervorderseite runter) denke an alles, was du loslassen möchtest und lasse deine Schultern mit jedem Ausatmen ein Stück mehr fallen. Beim Einatmen (Körperrückseite hoch) empfangen wir frische Lebensenergie.

Die große Umarmung lädt unsere erschöpfte Lebensbatterie wieder auf und harmonisiert unter anderem geistige und körperliche Funktionen.

