

INHALT

Vorwort	7
--------------------------	----------

Einleitung	10
-----------------------------	-----------

KAPITEL 1

An wen richtet sich dieses Buch?	13
---	-----------

Übung macht den Meister glücklich.	14
--	----

Wer von Jin Shin Jyutsu profitiert	16
--	----

KAPITEL 2

Jin Shin Jyutsu	19
----------------------------------	-----------

Die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu	20
--	----

Die gesundheitlichen Vorteile des Jin Shin Jyutsu	21
---	----

Wie funktioniert Jin Shin Jyutsu?	22
---	----

Was ist Jin Shin Jyutsu?	23
------------------------------------	----

Die Geschichte des Jin Shin Jyutsu	25
--	----

Jin Shin Jyutsu heute und in Zukunft	29
--	----

Die Schlüsselemente.	29
------------------------------	----

KAPITEL 3

Die Basics	37
-----------------------------	-----------

Gut vorbereitet in die Praxis	38
---	----

Ritualisierung	40
--------------------------	----

A little less conversation	45
--	----

KAPITEL 4

Die Rituale	47
Die Reise beginnt.	48
Tag 1: Verankerungsritual.	49
Tag 2: Ritual für mehr Energie.	60
Tag 3: Loslassritual	65
Tag 4: Ritual für mehr Energie.	72
Tag 5: Loslassritual	78
Tag 6: Ritual zum Vorbeugen und Heilen	85
Tag 7: Ritual zum Vorbeugen und Heilen.	91
Tag 8: Loslassritual	96
Tag 9: Verankerungsritual.	101
Tag 10: Ritual für mehr Energie	105
Tag 11: Verankerungsritual	111
Tag 12: Ritual zum Vorbeugen und Heilen.	115
Tag 13: Loslassritual	121
Tag 14: Ritual zum Vorbeugen und Heilen	125
Tag 15: Verankerungsritual.	148
Tag 16: Ritual zum Vorbeugen und Heilen	152
Tag 17: Ritual für mehr Energie.	157
Tag 18: Loslassritual	166
Tag 19: Ritual für mehr Energie.	170
Tag 20: Verankerungsritual.	174
Tag 21: Loslassritual	178
Wie geht es nun weiter?	182
Anhang	183
Verwendete Literatur	184
Sachregister.	186
Dank.	188
Über die Autorin	190