

Inhalt

Impressum / Rechtliche Hinweise	4
Inhalt	5
Inhaltsverzeichnis	6
Abbildungsverzeichnis	8
Einführung	9
Vorwort.....	10
Einführung, Tipps und FAQ.....	11
Jin Shin Jyutsu-Jahreskreis & Kalender 2022	13
Jin Shin Jyutsu-Jahreskreis – Einleitung.....	14
Jahresübersicht 2022.....	16
Jahresübersicht 2023.....	17
Monatsübersicht für jährliche Termine.....	18
Kalender 2022	24
Jahreskreis – Übungen	26
Nr. 1 - Wochen 1 - 2	26
Nr. 2 - Wochen 3 - 4	32
Nr. 3 - Wochen 5 - 6	38
Nr. 4 - Wochen 7 - 8	44
Nr. 5 - Wochen 9 - 10	50
Nr. 6 - Wochen 11 - 12	56
Nr. 7 - Wochen 13 - 14	62
Nr. 8 - Wochen 15 - 16	68
Nr. 9 - Wochen 17 - 18	74
Nr. 10 - Wochen 19 - 20	80
Nr. 11 - Wochen 21 - 22	86
Nr. 12 - Wochen 23 - 24	92
Nr. 13 - Wochen 25 - 26	98
Nr. 14 - Wochen 27 - 28	104
Nr. 15 - Wochen 29 - 30	110
Nr. 16 - Wochen 31 - 32	116

Nr. 17 - Wochen 33 - 34	122
Nr. 18 - Wochen 35 - 36	128
Nr. 19 - Wochen 37 - 38	134
Nr. 20 - Wochen 39 - 40	140
Nr. 21 - Wochen 41 - 42	146
Nr. 22 - Wochen 43 - 44	152
Nr. 23 - Wochen 45 - 46	158
Nr. 24 - Wochen 47 - 48	164
Nr. 25 - Wochen 49 - 50	170
Nr. 26 - Wochen 51 - 52	176
- Eigenumarmung (Big Hug)	178
 Weitere Jin Shin-Übungen	 189
Fingergriffe	190
Organströme	192
Lunge	194
Dickdarm	195
Magen	196
Milz / Bauchspeicheldrüse	197
Herz	198
Dünndarm	199
Blase	200
Nieren	201
Zwerchfell (Pericard)	202
Nabel (Dreifacherwärmer)	203
Gallenblase	204
Leber	205
Zentralstrom	206
 Erste Hilfe mit der Jin Shin-Heilkunde	 208
Weiterführende Informationen	209
Energieschlösser – Überblick (Alle Nummern)	210
Vorderseite	210
Rückseite	211
Eigene Notizen	212