

Wir danken Frau Brigitte Nagler für Ihr Engagement für die DSL e.V..

Frau Nagler ist seit 25 Jahren Schmerzpatientin, Schmerztelefon-Team-Mitglied und erfahrene langjährige Selbsthilfegruppenleitung der DSL e.V..

2003 lernte Frau Nagler Jin Shin Jyutsu zum ersten Mal kennen. Nach 2 Jahren täglichen Strömanwendungen konnte sie ihre Schmerzkrankheit besiegen.

„Jin Shin Jyutsu ist eine alte japanische Harmonisierungskunst, die Körper, Geist und Seele in Balance bringt. Sie ist vom Gesunden bis zum Kranken, vom Kleinkind bis zum Greis sehr einfach und leicht anzuwenden !

Probieren Sie es...“

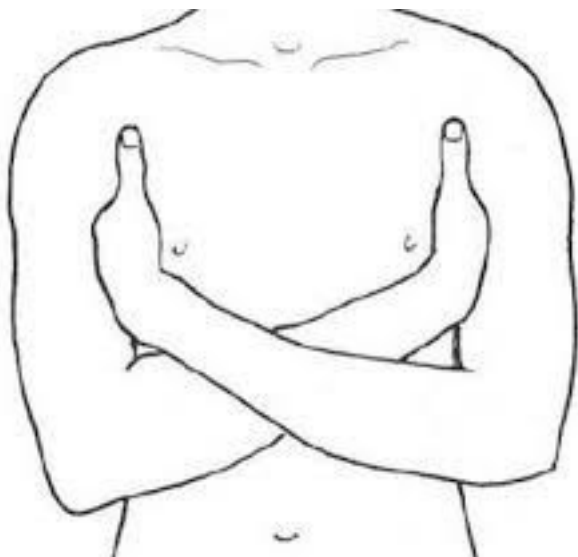
Ihre Brigitte Nagler

Bei Fragen an Frau Nagler und bei weiterem Informationsbedarf, wenden Sie sich bitte an: info@schmerzliga.de

Erste Übung:

Große Umarmung

„36 Atemzüge bauen den Körper neu“ Zitat von Mary Burmeister



Das Bild stammt von <https://www.kraftquelle-mensch.de/goenne-dir-die-grosse-umarmung/>

Sich selbst zu umarmen – indem man beide Hände, überkreuzt und unter die Achseln legt. Die Daumen liegen dabei auf der Vorderseite des Oberkörpers. Beim Atmen zählen Sie die Ausatmungen, bis Sie bei der Zahl 36 sind (oder 2x18, oder 4x9). Die Konzentration liegt auf der Ausatmung.

„Die Strömeinheit bringt Sie in Ihre Mitte, macht sie ruhiger, stärkt Ihr Immunsystem, vertieft Ihre Atmung.

In dieser Zeit ist ein gut funktionierender Atemkreislauf von enormem Wert.

Wünsche Ihnen, dass Sie gut durch diese schlimme Zeit kommen.“

Ihre Brigitte Nagler

