«Mit Jin Shin Jyutsu konnte ich meine Lebensenergie ins Fliessen bringen.»

Freitag, 7. bis Sonntag, 9. November 2025
Freitag, 30. Januar bis Sonntag, 1. Februar 2026

LOSLASSEN & ANKOMMEN

Jin Shin Jyutsu — Aktivierung der eigenen Selbstheilungskraft

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendalte Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie.

Mit den Händen werden die Energiezentren, die sogenannten Sicherheitsenergieschlösser im Körper sanft über der Kleidung berührt. Die achtsamen Berührungen helfen, Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen und tiefe innere Ruhe zu finden.
Jin Shin Jyutsu fördert Gesundheit und Wohlbefinden und stärkt die eigene Selbstheilungskraft. Innere Blockaden werden gelöst – körperlich als auch mental.
Jin Shin Jyutsu unterstützt dabei, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen. Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung werden gestärkt. Es ist eine Einladung loszulassen und anzukommen.

Bedingt durch Stress und mentalen Belastungen können sich innere Blockaden aufbauen. Mit Jin Shin Jyutsu verwandeln wir eine solche Disharmonie wieder in Harmonie. Gedanken, Gefühle und physische Zustände kommen wieder ins Gleichgewicht.
Es wirkt wie das Freilegen eines Bachlaufs: Wir nehmen einen Stein aus dem Strom, damit das Wasser wieder fliessen kann.

Während des Workshops entdecken Sie einfache Handgriffe, die Sie auch nach dem Wochenende mühelos und unauffällig in Ihren Alltag integrieren können.

Für wen ist die Jin Shin Jyutsu Auszeit geeignet?

Die Jin Shin Jyutsu Auszeit richtet sich an Menschen jeden Alters, die dem Alltagsstress entgegenwirken und sich wohlwollend ihrer Gesundheit widmen möchten.

Wirkungsebenen von Jin Shin Jyutsu

- Regulation der Stressreaktion
- Aktivierung der Lebensenergie
- Förderung von Resilienz & Gesundheit
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Stärken der Konzentrationsfähigkeit
- Weiterentwicklung der Persönlichkeit
- Vegetative Regeneration & Vermindern von Anspannung
- Erfahren von innerer Ruhe
- Schmerzlinderung (Menstruations- & Wechseljahresbeschwerden, Rücken-, Schulter-, Nacken-, Kopfschmerzen & Migräne)

Die Jin Shin Jyutsu Auszeit beinhaltet

- Jin Shin Jyutsu Workshop inkl. 2 Einzelsessions
- Willkommens Apéro
- Zwei Übernachtungen in einem Superior Zimmer
- Vollpension*: Reichhaltiges Frühstück am Morgen, leichter VITAL Cuisine Snack am Mittag, 3-Gang VITAL Cuisine Menu am Abend
- Frische Früchte auf dem Zimmer
- Freier Zugang zum Tau Spa & Gym sowie Hallenbad
- Eine 25-minütige klassische Körpermassage
- Kostenfreies Parkieren in der Tiefgarage
- Mobility Ticket für den ÖV in St. Gallen
- Late Check-out

CHF 1195.— EZ / CHF 2065.— DZ

Termine

Freitag, 7. bis Sonntag, 9. November 2025
Freitag, 30. Januar bis Sonntag, 1. Februar 2026

Freitag

Individuelle Anreise
16.00 Uhr Unkompliziertes Kennenlernen
17.00 Uhr Einstimmung in das Thema Jin Shin Jyutsu
ab 18.30 Uhr Abendessen

Samstag

8.15 Uhr Jin Shin Jyutsu «Guten Morgen» Session
Frühstück
Ab 9.30 Uhr Jin Shin Jyutsu Einzelsessions, 60 Minuten
Leichter VITAL Cuisine Snack am Mittag
Zeit zur freien Verfügung
ab 18.30 Uhr Abendessen

Sonntag

Frühstück
Ab 8.30 Uhr Jin Shin Jyutsu Einzelsessions, 60 Minuten
Leichter VITAL Cuisine Snack am Mittag
13.30 Uhr gemeinsamer Ausklang
Individuelle Abreise nach Einzelsession

*Die Mahlzeiten können auf Wunsch gerne gemeinsam eingenommen werden.

«Aktivieren Sie mit mir Ihre innere Kraft und Gelassenheit.»

Martina Rüegg
Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Martina Rüegg ist autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin. Bereits seit ihrer Jugend wendet sie die alte Heilkunst täglich für sich selber an und praktiziert regelmässig Yoga und Meditation. Sie hat zudem einen Bachelorabschluss (Universität Luzern) und Masterabschluss (Universität St. Gallen).
Als qualifizierte Erwachsenenbildnerin vermittelt sie mit Passion ihr Wissen und ihre Erfahrung zu Jin Shin Jyutsu und Quantenheilung.
Es ist ihr ein Herzensanliegen, Menschen zu mehr Leichtigkeit, Gesundheit, Lebensfreude und Harmonie zu begleiten.