



## FRISCHE KRAFT

LEBER, GALLENBLASE  
& HEILSAME BERÜHRUNG MIT YURASHI  
IMPULSE FÜR REINIGUNG, LEICHTIGKEIT UND  
NEUE LEBENSFREUDE IM FRÜHLING

### Let's talk about:

Wie Leber und  
Gallenblase dir  
helfen, Altes  
loszulassen – und  
Yurashi neue Wege  
öffnet.



DER **MAI** SCHENKT UNS DEN  
AUFBRUCH IN NEUES LEBEN –  
ZEIT, AUCH IN UNS SELBST  
FRISCHEN RAUM ZU SCHAFFEN.

**LEBER** UND **GALLENBLASE**  
STEHEN IN DIESER JAHRESZEIT  
BESONDERS IM MITTELPUNKT:  
SIE HELFEN UNS, ALTES  
LOSZULASSEN,  
ENTSCHEIDUNGEN KLARER ZU  
TREFFEN UND NEUE WEGE ZU  
GEHEN.

IN EINER INTENSIVEN WOCHE  
DURFTE ICH SELBST EINE TIEFE  
ERFAHRUNG DER SANFTHEIT  
MACHEN – IM RAHMEN EINES  
**YURASHI**-SEMINARS, EINER  
WUNDERBAREN TECHNIK  
ACHTSAMER BERÜHRUNG.  
JEDOCH NICHT NUR DIE  
SANFTHEIT WIRKTE AUF MEINEN  
PARASYMPATHIKUS. RUHE &  
VERDAUEN GEPAART MIT  
NEUGIERDE & TIEFEM VERTRAUEN  
IM HERZEN!

### Anstehende Events



BEYOU: YOGA & KRÄUTERKUNDE  
03.05. ACHTSAMKEITSTAG  
10-17 UHR  
**LAST-MINUTE-RABATT 10%**

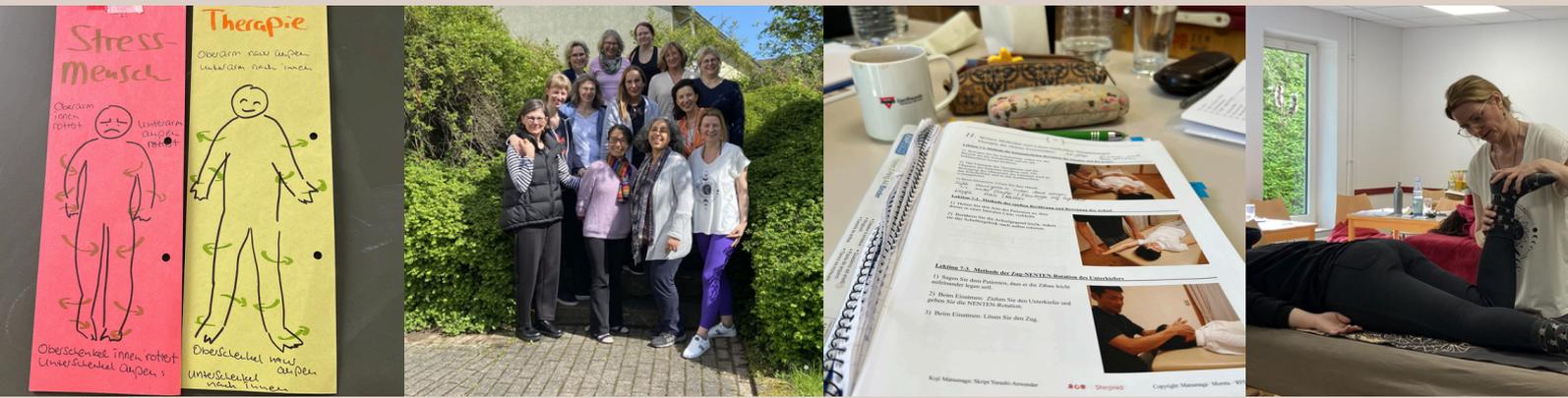


GESUNDHEITSPRAXIS "LIVE"  
04.05. 12-17 UHR (DGAM)  
PISTORIUSSTR.23, 13086 BERLIN



AROMAKUNDE-RUNDE  
24.05. 11-14 UHR  
DÜFTE ERLEBEN - SINNE BERÜHREN  
(ÄTH.ÖLE+HYDROLATE)

LASS UNS GEMEINSAM EIN  
STÜCK IN RICHTUNG  
INNERER FREIHEIT UND  
NEUER LEBENDIGKEIT  
GEHEN.



## DEN SONNENUNTERGANG IM RÜCKEN & BERLIN VOR MIR...

SAMSTAG, 26.04.2025

Die Worte meiner „Lehrerin“ Misao über das japanische „Do“ ließen mich auf meiner Rückfahrt von Wuppertal nach Berlin nicht los...ebenso wie ihre Worte: Berührung ist die „Therapie“ und die wundervollen Begegnungen mit 12 Frauen!

„Dō“ ist mehr als ein Weg – es ist ein stiller Ruf in unser Innerstes. Es lehrt, in jedem Schritt nicht das Ziel, sondern das Wachsen zu suchen. Wer den Pfad betritt, begegnet nicht nur der Kunst, sondern auch sich selbst. Im stetigen Üben wird das Alltägliche heilig und das Kleine bedeutungsvoll. „Dō“ erinnert uns: Der wahre Sieg liegt nicht im Gewinnen, sondern im Verstehen. So wird jeder Tag ein stiller Tanz zwischen Handwerk, Herz und Geist.

Und ich möchte dich an die leise Stimme in dir erinnern und dich auffordern, ihr zu lauschen, wann immer es dir möglich ist. Sie zeigt mir immer wieder aufs Neue, welche Kraft mir inne wohnt, auch wenn das „außen“ tobt.

Ich versuche nun MEINE Erfahrungen zu teilen: Yurashi hat mich gelehrt, mit den Händen zu hören und mit dem Herzen zu sprechen.

Es ist ein Tanz in der Stille, ein Wiegen, das die tiefsten Schichten berührt, ohne zu fordern.

Mit jeder sanften Bewegung löste sich nicht nur die Spannung in meinem Körper, sondern auch das Flüstern der Seele wurde hörbar.

Worte reichen kaum aus – Yurashi ist für mich wie ein Erinnern daran, dass Heilung oft geschieht, wenn wir einfach da sind, weich, offen und lauschend.

In dieser Leichtigkeit liegt für mich eine Kraft, die nicht drängt, sondern einlädt – zurück zu mir selbst, zurück zum Fließen des Lebens.

Behutsame, schaukelnde, berührende und dehrende Bewegungen im Einklang mit Ein- oder Ausatmung können in meiner Wahrnehmung Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Es heißt übrigens, das viele, die Yurashi erleben oder erlernen, berichten, dass es fast unmöglich ist, die feine, tiefgehende Wirkung mit bloßen Worten zu beschreiben – und genau DAS ! kann ich nur bestätigen.

Zwölf Frauen, jede einzigartig, jede auf ihrem eigenen Pfad – und doch fanden wir im stillen Schwingen von Yurashi eine gemeinsame Sprache, die tiefer verband als Worte es je könnten.



“ZUR ERINNERUNG AUS MEINEM  
LETZTEN NEWSLETTER”

# “Yurashi”

SANFTE BERÜHRUNGEN GEGEN  
HARTNÄCKIGE SCHMERZEN



In der volkstümlichen Heilkunde Japans existiert seit Jahrhunderten eine Fülle an bei uns noch unbekanntem Streichmassagen - darunter auch die sanfte Therapie namens Yurashi. Ein Yurashi-Therapeut arbeitet ausschließlich mit sehr leichten Reizen. Die sanften Berührungen und leichten Wiegebewegungen lösen schnell und nachhaltig Schmerzzustände und vermitteln dem Patienten ein Gefühl von tiefer Entspannung und Geborgenheit.

Yurashi heißt auf Japanisch „wiegen“ – und so wird der Körper während dieser Methode sanft gezogen, geschaukelt und gedreht. Die Therapie der sanften Berührungen wurde Ende der 1990er-Jahre von Koji Matsunaga in Japan entwickelt und soll vor allem bei akuten und chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparats helfen.

QUELLENANGABE: NATUR&HEILEN FEBRUAR 2025

**Ich spüre, dass Yurashi in meinen Händen lebendig werden möchte. Jetzt ist die Zeit zu üben, zu wachsen und Sicherheit zu finden. Ich lade dich herzlich ein, gemeinsam mit mir auf diese sanfte Reise zu gehen – als Übungspartner, als Mensch, der Berührung neu entdecken möchte. Dein Vertrauen ist mein größtes Geschenk auf diesem Weg!**

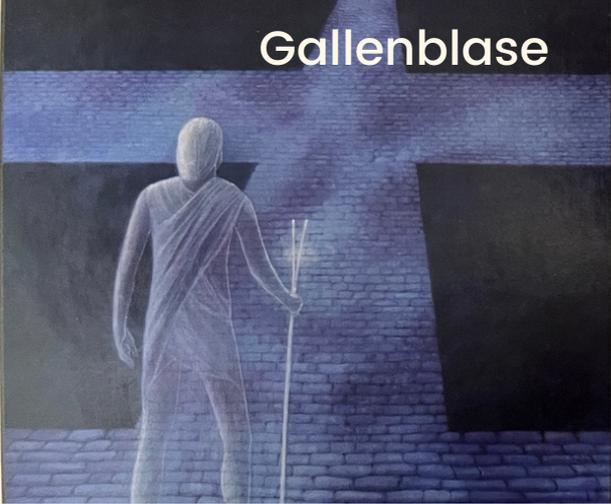
Weitere Informationen findest du auf den Webseiten:  
**[www.shinjinko.de](http://www.shinjinko.de)**  
**[www.yurashi.de](http://www.yurashi.de)**

# Organgesundheit im Frühling

So wie Yurashi uns lehrt, Spannungen behutsam zu lösen, dürfen wir auch die inneren Organe in den Fluss bringen.

Leber und Gallenblase – Träger von Entschlossenheit, Kraft und manchmal alter Last – laden uns ein, sie auf dieser Reise bewusst mitzunehmen. Ein neuer Abschnitt beginnt:  
... das Lauschen auf das, was tief in uns schwingt.

Gallenblase



Leber



## “Der Ruf der bitteren Kräuter”

Wenn der Frühling erwacht, antwortet unser Körper auf den leisen Ruf der Erneuerung. Besonders Leber und Gallenblase – unsere Organe der Reinigung, des Mutes und der Entschlossenheit – dürfen nun Unterstützung erfahren. Die Natur schenkt uns gerade jetzt kraftvolle, bittere Kräuter, die alte Lasten lösen, den Stoffwechsel anregen und die Lebenskräfte neu ordnen. Kräuterfreunde, die uns jetzt begleiten:

- Löwenzahn – reinigt die Leber, stärkt die Verdauung, bringt Lichtkraft ins Blut.
- Schafgarbe – harmonisiert Leber und Galle, lindert Krämpfe und klärt die Sinne.
- Wermut – eines der stärksten Bittermittel, aktiviert den Gallenfluss und weckt neue Lebensfreude.
- Mariendistel – schützt und regeneriert die Leberzellen, sanft und kraftvoll zugleich.
- Bitterklee – fördert die Verdauungssäfte und klärt den Blick nach innen.
- Artischocke – unterstützt die Leber bei der Fettverdauung, schenkt Leichtigkeit.



## Buchempfehlung !

von Heidi Clemens  
Frühlingstipps (rechts)

Dieses Buch hat mich tief berührt und begleitet mich durch die Jahreszeiten, so wie auch Heidi mich stets begleitet.

Für alle, die die Weisheit der Pflanzen und die Sprache der Natur im Herzen tragen, ist dieses Buch ein echter Schatz.



- Fastenzeit – eine Einladung, Körper und Geist bewusst zu reinigen.
- Leberwickel – sanfte Wärme unterstützt die Leber in ihrer Entgiftungsarbeit und schenkt tiefe Entspannung.
- Waldspaziergänge – frische Luft und grünes Licht nähren die Seele und stärken das Immunsystem.
- Entspannung – regelmäßige Momente der Stille helfen, Körperfunktionen zu harmonisieren und Stress abzubauen.
- Saunagänge – durch Schwitzen lösen sich nicht nur Gifte, sondern auch innere Spannungen.
- Solebäder – mineralreiches Wasser entlastet Haut, Gelenke und regt den Stoffwechsel an.
- Individuelle Ernährungskonzepte – achtsames Essen, abgestimmt auf die eigenen Bedürfnisse, unterstützt den Körper optimal in seiner Regeneration.



BeYou

# ACHTSAMKEITSTAG MIT YOGA & KRÄUTERKUNDE

Erlebe:

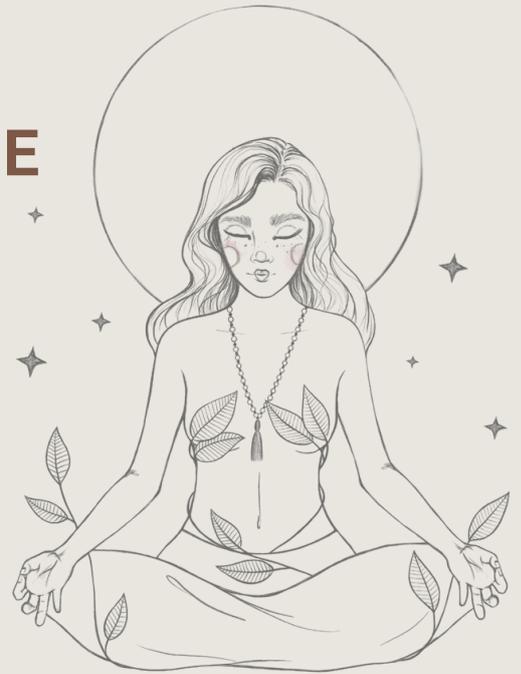
- bewusste Entspannung & Verbindung zu dir
- wohltuende Yogapraxis in kleiner Gruppe

Kreiere:

- deine eigene "Seelenduft-Essenz"  
(Pflanzendestillat)
- destillieren mit einer Kupferdestille

Erfahre:

- einen ganz besonderen Tag mit achtsamer  
Entspannung in Verbindung mit der Kraft der Natur!



03.05.2025

10 bis 17 Uhr

“Raum für Dich”

Lemkestr.77, 12623 Berlin

Teilnahmebeitrag 149 €

Inklusive gesundes Mittagessen,  
Snacks, Wasser & Tee.

Materialien für die Yogapraxis &  
Kräuterworkshop werden gestellt!



● ● ●  
Maria Hochschorner

Dipl. Sportwissenschaftlerin & Hatha Yoga Coach

Instagram: [personalhealthcoaching](https://www.instagram.com/personalhealthcoaching)

Corinne Adolph

Gesundheitspraktikerin für Kräuterkunde &  
Entspannung

[www.corinneadolph.de](http://www.corinneadolph.de)

**Anmeldungen bitte hier:**

[info@personal-health-coaching.de](mailto:info@personal-health-coaching.de)

[info@corinneadolph.de](mailto:info@corinneadolph.de)



**Rückfragen:**

Maria: 0177-3040569

Corinne: 0177-4071834

## “Gesundheit beginnt mit Genießen”

Gesundheitheitspraktikerinnen der Deutschen Gesellschaft für  
Alternative Medizin e.V. (Regionalstelle Berlin / Brandenburg)  
Lerne uns und unsere Angebote für dein Wohlbefinden kennen!



### WIR STELLEN UNS VOR!

#### *Melanie Wieseler*

[www.melaniewieseler.de](http://www.melaniewieseler.de) / [instagram: melanie.wieseler](https://www.instagram.com/melanie.wieseler)

- Neurodermitis, Darm- und Ernährungsberatung
- Kräuterkunde
- Podcast “Hautklar”
- DGAM-Ausbildung: GP für Ernährung und Kräuterkunde

#### *Ava Sergeeva*

[www.vnikaj.net](http://www.vnikaj.net) / [instagram: vnikaj](https://www.instagram.com/vnikaj)

- Aromafachberatungen
- Duftberatung & Anwendungen mit ätherischen Ölen
- Kräuterkunde & saisonale Rezepte
- DGAM-Ausbildung: GP für Entspannung, Vitalität und Kräuterkunde

#### *Corinne Adolph*

[www.corinneadolph.de](http://www.corinneadolph.de) / [instagram: natürlich\\_in\\_balance](https://www.instagram.com/natürlich_in_balance)

- Kräuterkunde/Natur-Coaching/Achtsamkeitstage für die Sinne
- Aromakunde, Naturkosmetik & Destillierworkshops
- Massageanwendungen zur Tiefenentspannung
- DGAM-Ausbildung: GP für Persönlichkeitsbildung, Meditation und Kräuterkunde

**REGIONALSTELLENTREFFEN  
AM SONNTAG, DEN  
04.05.2025  
VON 12 BIS 17 UHR**



**IM STADTTTEILZENTRUM/  
FREIZEITHAUS WEISSENSEE  
PISTORIUSSTR. 23  
13086 BERLIN**