

# KRAFTVOLL LANGSAM: SHIBASHI – MEDITATION IN BEWEGUNG

SHIBASHI IST EINE FORM VON TAI JI-QI GONG UND STAMMT SOMIT AUS DER ALTCHINESISCHEN HEILKUNST.

ES UMFASST 18 EINFACHE ÜBUNGEN MIT POETISCHEN, NATURBEZOGENEN NAMEN.



Bild: Gordon Gross, pixello.de

*Shibashi lehrt uns achtsame Langsamkeit. Beim Üben der ruhigen, fließenden Bewegungen verbinden sich Körper, Seele und Geist. Heimgekehrt in unsere innere Mitte, entdecken wir unsere tiefste Kraft. Poesie sowie Impulse aus der westlichen und östlichen Mystik unterstützen das innere und äussere Unterwegssein.*

## — DATEN 2023

### ALLE ZWEI WOCHEN MONTAGS VON 9.30 BIS 11.00 UHR:

16. und 30. Januar, 13. und 27. Februar, 13. und 27. März,  
24. April, 8. und 22. Mai, 5. und 19. Juni –  
SOMMERPAUSE – 14. und 28. August, 11. September,  
16. und 30. Oktober, 13. und 27. November,  
4. und 18. Dezember

## — ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef,  
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

## — MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken

## — KOSTEN

Einzelmorgan nach Wahl: Fr. 30.–  
Abo 9 x, Jan. bis Juni 2023: Fr. 234.–, einlösbar an 11 Daten  
Abo 7 x, Aug. bis Dez. 2023: Fr. 182.–, einlösbar an 9 Daten  
Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen Engpässen  
hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie sich in diesem Fall  
bei der Kursleiterin.

## — TEILNAHME

Der Kurs richtet sich an Personen im Alter von 60+, ist aber  
offen für alle Interessierten. Es braucht weder körperliche  
Fitness noch sonstige Vorkenntnisse. In angepasster Form  
können die Übungen auch sitzend praktiziert werden.

## — AUSKUNFT UND LEITUNG

Dorothea Egger, Theologin und Shibashi-Lehrerin  
thea.egger@bluewin.ch, Tel. 026 322 17 70  
Mehr über Shibashi: [www.shibashi-net.ch](http://www.shibashi-net.ch)

## — INFOFLYER

[www.inspirierend.info](http://www.inspirierend.info)



**Katholische Kirche Region Bern**  
**Pfarrei St. Josef Köniz**

[www.sanktjosefkoeniz.ch](http://www.sanktjosefkoeniz.ch)  
031 970 05 70  
[josef.koeniz@kathbern.ch](mailto:josef.koeniz@kathbern.ch)