

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.

KURSDATEN 2020

Katholisches Pfarreizentrum St. Michael,
Gossetstr. 8, 3084 Wabern

4 x pro Jahr am Samstagmorgen

9.30 bis 11.00 Uhr: Stilles Shibashi

11.00 bis 12.30 Uhr: Fliessendes Shibashi

1. Februar, 16. Mai, 29. August, 21. November

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken, Wasserflasche

KURSKOSTEN

Abo 4x Samstagmorgen à 3 Std.: Fr. 176.–

Es ist möglich, **nur** beim Stillen oder **nur** beim Fliessenden Shibashi teilzunehmen:

Abo 4x Samstagmorgen à 1,5 Std.: Fr. 88.–

Einzelmorgan à 3 Std.: Fr. 60.–

Einzelmorgan à 1,5 Std.: Fr. 30.–

Verpasste Kurseinheiten können in anderen Übungsgruppen (Köniz, Tafers) nachgeholt werden.

Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie sich in diesem Fall bei der Kursleiterin.

TEILNAHME

Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Für das Stille Shibashi braucht es weder Fitness noch sonstige Vorkenntnisse.

Für das Fliessende Shibashi ist eine gewisse Vertrautheit mit der Stillen Form von Vorteil.

LEITUNG UND ANMELDUNG

Dorothea Egger, Theologin und Shibashi-Lehrerin
thea.egger@bluewin.ch, Tel. 026 322 17 70
Mehr über Shibashi: www.shibashi.ch

Es braucht mindestens 6 Anmeldungen, um das Angebot durchführen zu können.

Shibashi: alle zwei Wochen montags von 9.30 bis 11.00 Uhr im Kath. Pfarreizentrum St. Josef, Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz, www.shibashi.ch

NACHMITTAGE 60 +

ANMELDUNG IST ERWÜNSCHT.
SPONTANES VORBEIKOMMEN MÖGLICH

Mittwoch, 19. August, 14.30 Uhr (ökumenisch)

Spiritualität unter Bäumen

Viele kennen sie: alte Bäume, denen man eine besondere Kraft zuspricht. Können wir unter Bäumen etwas vom Göttlichen erspüren, oder ist das ein naiver Glaube ohne Gehalt? In der Bibel findet sich beides: Die Propheten kritisieren «Baumkulte». Andererseits zeigt sich Gott im Dornbusch und im Senfkorn. Pfarrerin Simone Fopp ist dieser Frage nachgegangen und erzählt uns von ihren Entdeckungen. Wir kommen auch ins Gespräch über eigene «Baumerfahrungen».

(reformierter Kirchgemeindesaal, Kirchstrasse 210)

Mittwoch, 16. September, 14.30 Uhr (ökumenisch)

Gemeinsam statt einsam

Einsamkeit ist gesellschaftlich weit verbreitet, dennoch redet man kaum darüber. Wie entsteht Einsamkeit und welche Auswirkungen hat sie? Wie können wir andere zur sozialen Teilhabe einladen? Wie finden wir bei Bedarf selbst Wege zu mehr Gemeinschaftlichkeit? Astrid Zapf nimmt uns mit auf eine interaktive Erkundungsreise zu einem urmenschlichen Thema.

(Pfarreiheim St. Michael, Gossetstrasse 8)

Mittwoch, 21. Oktober, 14.30 Uhr (ökumenisch)
Canti popolari ticinesi

Das Trio «Pausa Pranzo» singt Tessiner Volkslieder aus der Sammlung von Dimitri und seinem Sängerkollegen Roberto. Die Lieder stecken voller Lebensweisheit und in ihrer Urwüchsigkeit liegt eine heilsame Kraft.

(reformierter Kirchgemeindesaal, Kirchstrasse 210)

Mittwoch, 18. November, 14.30 Uhr (ökumenisch)
Die Sachen der Verstorbenen

Wer stirbt hinterlässt Dinge, die voller Erinnerungen sind. Für die Hinterbliebenen ist das Räumen oft ein einschneidendes Erlebnis. Der Input von Elisabeth Wäckerlin regt zum Bedenken der eigenen Erfahrungen an und bietet Raum für einen Austausch.

(Pfarreiheim St. Michael, Gossetstrasse 8)

Mittwoch, 2. Dezember, 14.30 Uhr
Adventsfeier

Eucharistiefeier in der Kapelle. Anschliessend gemütliches Beisammensein im Pfarreiheim (Kapelle St. Michael, Gossetstrasse 8)

SOZIALDIENST ST. MICHAEL

Gossetstrasse 8, 3084 Wabern, Tel. 031 960 14 63

E-Mail: magdalena.krah@kathbern.ch

Bürozeiten: Dienstag bis Donnerstag

EVERDANCE® 60+

Einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes ohne Tanzpartner und schnell gelernt.

Dabei werden beide Gehirnhälften gleichzeitig gefördert sowie Kreislauf, Koordination, Konzentration und Gleichgewicht gestärkt.

Legen Sie mit uns einen Wiener Walzer aufs Parkett? Wir freuen uns auf Sie.

KURSDATEN PFARREIZENTRUM ST. MICHAEL

Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Kursphase 3. Quartal 2020: 11. August / 18. August / 25. August / 1. September / 8. September / 15. September

Kursphase 4. Quartal 2020: 13. Oktober / 20. Oktober / 27. Oktober / 3. November / 10. November / 17. November / 24. November / 1. Dezember / 8. Dezember / 15. Dezember

jeweils Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

KOSTEN

Kursphase 3. Quartal Fr. 90.– (6 x 60 Min.)

Kursphase 4. Quartal Fr. 150.– (10 x 60 Min.)

Alle sollen teilnehmen können – bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei.



Bild: Pro Senectute Kanton Zürich, Sabine Rock

TEILNAHME

Der Kurs richtet sich an Personen im Alter von 60+ und ist offen für weitere Interessierte. Vorkenntnisse braucht es keine. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Eine Anmeldung ist erwünscht und gilt für eine Kursphase. Die Kurse sind so aufgebaut, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Bekleidung: Bequeme Kleidung, passende Schuhe.

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS

Erika Riesen, ausgebildete Everdance®-Leiterin,
079 703 94 54, riesen.wabern@sunrise.ch

SENIORINNEN UND SENIOREN

Bild: Rainer Sturm / pixelio.de

Immerfort empfangen ich mich
aus deiner Hand.
Das ist meine Wahrheit
und meine Freude.
Nach Romano Guardini

Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Michael Wabern



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.

KURSDATEN 2020

Katholisches Pfarreizentrum St. Michael,
Gossetstr. 8, 3084 Wabern

4 x pro Jahr am Samstagmorgen

9.30 bis 11.00 Uhr: Stilles Shibashi

11.00 bis 12.30 Uhr: Fliessendes Shibashi

1. Februar, 16. Mai, 29. August, 21. November

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke
Socken, Wasserflasche

KURSKOSTEN

Abo 4x Samstagmorgen à 3 Std.: Fr. 176.–
Es ist möglich, **nur** beim Stillen oder **nur** beim
Fliessenden Shibashi teilzunehmen:

Abo 4x Samstagmorgen à 1,5 Std.: Fr. 88.–

Einzelmorgan à 3 Std.: Fr. 60.–

Einzelmorgan à 1,5 Std.: Fr. 30.–

Verpasste Kurseinheiten können in anderen Übungs-
gruppen (Köniz, Tafers) nachgeholt werden.

Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen
Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie
sich in diesem Fall bei der Kursleiterin.

TEILNAHME

Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Für das
Stille Shibashi braucht es weder Fitness noch
sonstige Vorkenntnisse.

Für das Fliessende Shibashi ist eine gewisse Ver-
trautheit mit der Stillen Form von Vorteil.

LEITUNG UND ANMELDUNG

Dorothea Egger, Theologin und Shibashi-Lehrerin
thea.egger@bluewin.ch, Tel. 026 322 17 70
Mehr über Shibashi: www.shibashi.ch

Es braucht mindestens 6 Anmeldungen, um das
Angebot durchführen zu können.

**Shibashi: alle zwei Wochen montags von 9.30 bis
11.00 Uhr im Kath. Pfarreizentrum St. Josef,
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz, www.shibashi.ch**