

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 2019

ALLE ZWEI WOCHEN MONTAGS VON 9.30 BIS 11.00 UHR:

7. und 21. Januar, 4. und 25. Februar, 11. März,
1. und 29. April, 13. und 27. Mai, 17. Juni und 1. Juli –
SOMMERPAUSE – 19. August, 2. und 16. September,
14. und 28. Oktober, 11. und 25. November,
9. und 16. Dezember

— ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef,
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

— MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken

— KOSTEN

Einzelmorgan nach Wahl: Fr. 30.–
Abo 9x, Jan. bis Juli 2019: Fr. 198.–, einlösbar an 11 Daten
Abo 7x, Aug. bis Dez. 2019: Fr. 154.–, einlösbar an 9 Daten
Verpasste Kurseinheiten können in anderen Übungsgruppen
(Wabern, 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 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.ch und
www.shibashi-net.ch (ab ca. Juli 2019)

— INFOFLYER

www.inspirierend.info



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

www.sanktjosefkoeniz.ch
031 970 05 70
josef.koeniz@kathbern.ch