



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

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



**SENIORINNEN UND SENIOREN**

Bild: Rainer Sturm / pixelio.de

**Gemeinschaft, spezielle Anlässe, Gastronomie, Spiritualität und Bewegung**  
**Juli 2020 bis Dezember 2020**

## **SPEZIELLE ANLÄSSE** **PFARREIZENTRUM ST. JOSEF**

**Dienstag, 1. Dezember, 14.30 Uhr:**  
**Besinnliche Adventsfeier**

## **TANZNACHMITTAG** **PFARREIZENTRUM ST. JOSEF**

**21. Oktober / 4. und 18. November /  
2. und 16. Dezember, jeweils mittwochs  
um 14.00 Uhr:**  
DJ-Musik, Kaffee und Kuchen

## **JASSNACHMITTAGE** **PFARREIZENTRUM ST. JOSEF**

**26. August / 30. September / 28. Oktober /  
25. November, jeweils mittwochs, 13.30 Uhr:**  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und neue  
Jasserinnen und Jasser sind herzlich willkommen.

## **MITTAGESSEN** **PFARREIZENTRUM ST. JOSEF**

**13. August / 10. September / 8. Oktober /  
12. November / 10. Dezember, jeweils  
donnerstags, 12.00 Uhr:**  
Menüpreis: Fr. 13.– (bei finanziellen Engpässen  
hilft ein Fonds der Pfarrei).  
An- und Abmeldungen bis am Montagabend vor  
dem jeweiligen Datum des Mittagstisches beim  
Sekretariat der Pfarrei St. Josef. Tel: 031 970 05 70,  
E-Mail: josef.koeniz@kathbern.ch

## **SOZIALDIENST ST. JOSEF**

Stapfenstasse 25, 3098 Köniz, Tel. 031 960 14 63  
E-Mail: magdalena.krah@kathbern.ch  
Bürozeiten: Dienstag bis Donnerstag

# **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.**

## **DATEN 2020**

**Alle zwei Wochen montags von 9.30 bis  
11.00 Uhr:**  
SOMMERPAUSE – 17. und 31. August, 14. September,  
12. und 26. Oktober, 9. und 23. November,  
7. und 21. 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, August bis Dezember 2020:  
Fr. 198.–, einlösbar an 11 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 Vorkennt-  
nisse. 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](http://www.shibashi.ch)