



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

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