

**Anmeldung** jeweils bis Donnerstagabend vor dem Termin an [shibashi@bluewin.ch](mailto:shibashi@bluewin.ch), Tel. 041 280 41 26 oder mittels Anmeldeformular unter [www.shibashi.net](http://www.shibashi.net)

**Ort** im RomeroHaus, Kreuzbuchstrasse 44, 6006 Luzern  
ab Bahnhof Luzern mit Bus Nr. 6/8 bis Brüelstrasse  
oder mit der S-Bahn S3, Haltestelle Verkehrshaus

**Kosten** pro Morgen inkl. Frühstück: Fr. 25.- bis 40.-  
(Selbsteinschätzung nach finanzieller Lage)

**Termine** 08. Februar  
25. April  
20. Juni  
29. August  
17. Oktober  
12. Dezember  
jeweils von 7.15 bis 12.15 Uhr

## Programm 2020



### Ein Morgen in Achtsamkeit

mit **Bernadette Rügsegger-Eberli**

**8. Februar, 25. April, 20. Juni  
29. August, 17. Oktober  
12. Dezember 2020**

# Ein Morgen in Achtsamkeit Meditation

Lassen Sie sich von Stille und Meditation ansprechen. Wenn äussere Reize wegfallen, eröffnen sich neue Räume: Der eigene Leib wird durchlässig und wach. Die Seele richtet sich auf Wesentliches aus. Der Geist schenkt Momente der Klarheit und des Ganz-im-Hier-und-Jetzt.

Einen Vormittag lang wird dies achtsam eingeübt: Sitzen im Stil des Za-Zen, Leibarbeit, Shibashi – Qi Gong und kurzer gezielter Austausch in der Gruppe. Wir tun das alles in liebevoller Achtsamkeit. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen: Innere Bilder, Gedanken, Gefühle werden wahrgenommen und wieder losgelassen. Das einfache Tun verbindet uns mit unserem geistlichen Grund. Still und unspektakulär bildet sich eine Brücke zum Alltag. Und nicht zuletzt tun die Stunden im Schweigen und das bewusste Geniessen des Frühstücks einfach gut.

**Shibashi – Qi Gong** ist eine Bewegungsmeditation, die ihren Ursprung in der altchinesischen Heilkunst hat. Sie hilft, Spannungen zu lösen und harmonisiert den Energiefluss in Körper, Geist und Seele. Die achtsam ausgeführten fließenden Bewegungen fördern die Gesundheit, steigern das Wohlbefinden und bringen den Menschen in Einklang mit allem Lebendigen. Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse.

**Leitung** Bernadette Rüeegsegger-Eberli, Rothenburg  
Sozialarbeiterin, Kursleiterin Shibashi – Qi Gong,  
langjährige Erfahrung in Qi Gong und Zen.  
Nähre Informationen unter [www.shibashi.net](http://www.shibashi.net)

<b>Ablauf</b>	07.15 - 08.15	2 x 20 Minuten Sitzen, Shibashi – Qi Gong, Evangelium vom Sonntag
	08.15 - 09.15	Z'Morge, anschliessend persönliche Zeit
	09.15 - 10.45	kurzes Sitzen, Austauschrunde, Leibarbeit
	10.45 - 11.00	Pause
	11.00 - 12.15	1 x 20 Minuten Sitzen, Shibashi – Qi Gong, Austauschrunde, Impuls, Sitzen

Jeder Morgen kann einzeln besucht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**Mensch sein** *„Es geht nur um eines: Mensch sein – der Mensch, der ich bin. Die erste Wirklichkeit, die wir 'Gott' nennen, hat nur diese eine Tendenz: sich in unserem Menschsein zu manifestieren. Nur in unserem Menschsein treten wir mit ihr in Kontakt. Im Gras manifestiert sie sich als Gras, im Baum als Baum. In uns aber manifestiert sie sich als Mensch. Wir haben nur Mensch zu sein und all die Potenzen zu entfalten, die in uns angelegt sind.“*

*Willigis Jäger*

**Wann, wenn nicht jetzt? – Wo, wenn nicht hier? – Wer, wenn nicht wir?**

*John F. Kennedy*