

SHIBASHI – QI GONG

Meditation in Bewegung

Kurskosten

A Grundkurs + Vertiefen (Morgen- + Abendlektion) Fr. 195.-
B Geniessen (nur Abendlektion) Fr. 100.-

Zusatzversicherungen gewisser Krankenkassen übernehmen diese Kosten auf Anfrage.

Hotel pro Nacht und Person mit Halbpension

Doppelzimmer Budget (Etagendusche/WC)	95.-
Doppelzimmer Nord mit Dusche/WC	120.-
Doppelzimmer Süd mit Dusche/WC/Balkon	135.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC	130.-

inklusive Halbpension, Solbad, Wellness, "Arosa Card all inclusive"
zuzüglich Kurtaxe

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung

bis 25. Mai 2020 an:

Arenas Resort Altein
Alteinstrasse 33
CH-7050 Arosa
Tel. 081 378 86 86
arosa@arenasresorts.com

Weitere Infos

www.shibashi.net
www.arenasresorts.com/arosa



Ferienkurs in Arosa
27. Juni – 03. Juli 2020

«*Shibashi ist wie heimkommen, ankommen bei mir selbst.
Im Strudel des Alltags finde ich Ruhe und Kraft.*“ (Erfahrungsbericht)

Shibashi, auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong, stammt aus der altchinesischen Heilkunst. Es verbindet die vorbeugenden und heilsamen Übungen des Qi Gong mit einer spirituellen Haltung. Als Meditation in Bewegung hilft es, die Verbindung mit dem Göttlichen in sich zu erfahren, sie zu pflegen und daraus Kraft zu schöpfen.

Shibashi – Qi Gong kann in jedem Alter gelernt werden. Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse. Körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt, und die Bewegungen passen sich den individuellen Möglichkeiten an. Es soll Freude machen und einfach guttun.

Der Kurs eignet sich als Einführung (A), als Auffrischung und Vertiefung (A+B) oder einfach zum Geniessen (B).

A: Teilnehmende ohne Vorkenntnisse werden in der Morgenlektion sorgfältig in die Grundlagen eingeführt. Sie werden nach der Woche mindestens die Kurzform „5 Jahreszeiten“ beherrschen. Die Abendlektion dient der Vertiefung und ist gemeinsam mit Kurs B.

B: Fortgeschrittene können nur die Abendlektion besuchen, um die Übergänge zu üben und Shibashi einfach zu geniessen.

A+B: Fortgeschrittene haben auch die Möglichkeit, zusätzlich den Praxisteil der Morgenlektion zu nutzen, um die fließende Form aller 18 Bilder zu vertiefen.

Programm der Woche

Einführung: am Samstag nach dem Abendessen
Kurszeiten So – Do: 07.15 - 07.30 Grundkurs A Theorie
07.30 - 08.30 Grundkurs A Praxis
17.00 - 18.00 üben und vertiefen A+B
bei schönem Wetter im Freien
ab Freitag individuelle Heimreise oder Verlängerung im Hotel

Als Ausrüstung eignen sich bequeme Kleider und flache Schuhe.

Leitung und Auskunft: Bernadette Rüegsegger-Eberli
Shibashi Ausbildung in der Tradition von Marimil Lobregat,
Mitglied Shibashi-Netzwerk Schweiz
Tel. 041 280 41 26 oder shibashi@bluewin.ch

Gruppe: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Arosa ist ein idealer Ort zum Wandern und Spazieren. Mit der Gästekarte sind Bus, Bergbahnen und viele Angebote gratis.

Das Hotel Altein verfügt über ein Wellnesszentrum mit Solbad, Aussenbad und viele weitere Freizeitangebote. Wer eher die Beschaulichkeit sucht, findet in der Nähe schöne Wege und Plätzchen oder kann sich in die Bibliothek oder ins Dachrestaurant zurückziehen.

Halbpension: reichhaltiges Frühstücksbuffet und gepflegtes 4-Gang Menü am Abend. Die Altein-Küche hat auch Menüs für Gäste mit Allergien und besonderen Ernährungsbedürfnissen.

Begleitpersonen sind willkommen und können einfach das Hotelangebot buchen.