

### Lageplan und Beginn:

Bullingerhaus der Reformierten Kirchgemeinde Aarau  
Jurastrasse 13  
Im Bullingersaal, unteres Stockwerk

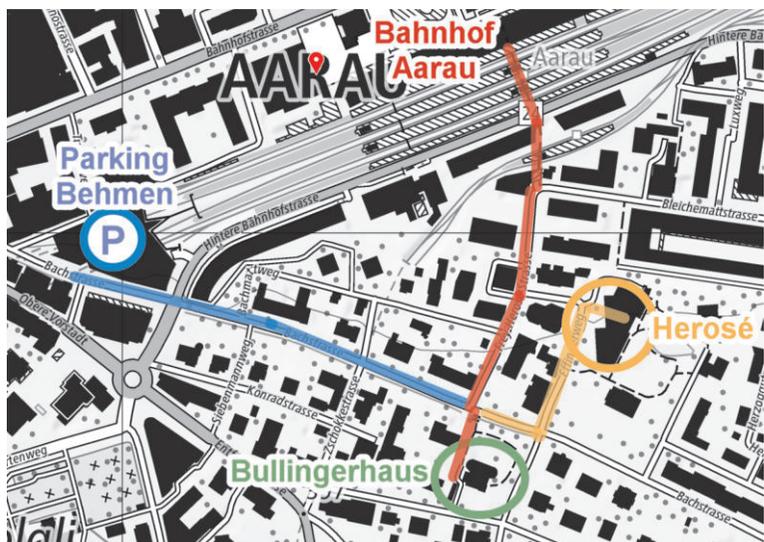
**Zeit:** Einlass 9.00 Uhr / Beginn 9.30 Uhr / Ende ca. 16.30 Uhr

### Weg vom Bahnhof

Im Bahnhof nimmt man die mittlere Unterführung Richtung Gleise 11-13:  
Am Ende der Unterführung folgt man der Frey-Herosé-Strasse etwa 200m bis zum Ende. Dort über die kleine Brücke über den Bach, und schon steht man vor dem Bullingerhaus. Dieser Weg ist auf der Karte **rot** eingezeichnet:

**Parkplätze** sind beim Bullingerhaus keine vorhanden.

Empfohlen ist deshalb das Parkhaus Behmen beim Bahnhof. Von dort ist das Bullingerhaus über die Bachstrasse zu erreichen (ca. 250m). Dieser Weg ist auf der Karte **blau** eingezeichnet.



Das **Mittagessen** ist im Pflegeheim Herosé reserviert, etwa 150m entfernt. Der Weg über den Effingerweg ist auf der Karte **gelb** markiert.

Quellen: Foto: Pixabay, Karte: Landestopografie

shibashi-net<sup>CFC</sup>  
Shibashi-Netzwerk Schweiz / Shibashi réseau suisse



Shibashi Qi Gong

---  
*Glücklichsein im Körper,  
im Geist und im Sein,  
beim Sinken und  
im Steigen*  
---

Einladung zum 3. Shibashi-Netzwerktag  
**8. März 2025 in Aarau**

## Was ist uns wichtig für den Shibashi-Netzwerktag?

### Vernetzung - Austausch - Gemeinsamkeit - Weiterbildung

Wie findest Du Dein Glück im Hier und Jetzt?

Über das Fühlen, über die Körperwahrnehmung und über das Gehörte, über Kommunikation, Sehen und Aufnehmen, erfahren wir mehr Spiritualität und mehr über die Methodik beim Shibashi.

Wir entdecken Neues und sind dankbar auch für unsere Erfahrungen. Wir verbinden uns mit allem, was ist, beim Üben und Praktizieren von Shibashi Qi-Gong und in unserem Lebens-Alltag.

### Ist es möglich, so unser Glück im Hier und Jetzt zu finden?

**Referentin:** Evelyn Müri

Zert. Kommunikations-Trainerin NLP / zert. Coach NLP

Zert. Hypno-Coach NLP

coaching.evelyn.jetzt und seminare-mal-anders.ch

**Referentin:** Irène Christen

Dipl. Atemtherapeutin AFS /

Dipl. Bewegungspädagogin GDS Biosynthesetherapeutin

Shibashi-Lehrerin CfC

www.irene-christen.ch und www.shibashi-net.ch/mitglied/irene-christen

**Referentin** Monika Müri

Zert.-Coach Biomechanik, Funktionelle Anatomie, Grundlagen Neurobiologie

Zert. Practitioner NLP

Shibashi-Lehrerin CfC

energiebild.monikamueri.ch/zu-mir/ www.shibashi-net.ch/mitglied/monika-müri

**Übersetzung:** Christine Ory

Kursleiterin, Erwachsenenbildnerin / Leitung FRSL

Französisch Sprach-Lern- & Mental Coach NLP

www.starkindir.ch und www.frsl.ch

**Das Organisations-Team Shibashi-Netzwerktag** begleitet dich durch den Tag:

**Pia Ritschard und Monika Müri**

Praktizierende Shibashi-Lehrerinnen CfC

## Kursprogramm:

09.00	Ankommen, Kaffee, Kennenlernen	
09.30	Begrüssung, Vorstellungsrunde	
09.45	Einstimmen, Aufwärmen	
10.00	Einführung Körperhaltung für Shibashi-Qi Gong	Monika
10.20	Pause	
10.35	Die Bewegung des Sinkens und des Steigens im Shibashi anschliessend Stilles Shibashi	Irène
11.50	Glück für unser seelisches Gleichgewicht	Evelyn & Monika
12.15	Infos Vorstand	
12.30	Mittagessen	
14.00	Workshop, Gruppenarbeit, Fragen, Reflektion	
15.00	Wie definierst Du Glück und wie machst Du Glück?	Evelyn
15.30	Pause	
15.45	Bewusste Körperwahrnehmung im Qi-Gong	Monika
15.55	Dank an die Referentinnen	
16.00	Abschluss-Meditation	Evelyn
16.10	Kurze Fragerunde und Verabschiedung	
16.30	Ende des Shibashi-Netzwerktages	

## Ausführliche Details und Anmeldung

[www.shibashi-net.ch/shibashi-netzwerk-tag-2025/](http://www.shibashi-net.ch/shibashi-netzwerk-tag-2025/)

Bitte Anmeldung auf der Webseite  
bis **20. Februar 2025**



## Mitbringen:

Warme Hausschuhe / Turnschuhe

Kleines Frottee-Tuch

## Kontaktiere mich falls Du Fragen dazu hast:

Monika Müri, Ahornweg 5, 5210 Windisch

Tel: 056 442 13 02 / 079 256 07 70

E-Mail: [monika.mueri@shibashi-net.ch](mailto:monika.mueri@shibashi-net.ch)