Anmeldung jeweils bis Donnerstagabend vor dem Termin an
shibashi@bluewin.ch, Tel. 041 280 41 26
oder mittels Anmeldeformular unter www.shibashi.net

Ort Kapelle im RomeroHaus, Kreuzbuchstrasse 44, 6006 Luzern
ab Bahnhof Luzern mit Bus Nr. 73/6/8/14 bis Brüelstrasse
oder mit der S-Bahn S3, Haltestelle Verkehrshaus

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

Termine 24. Februar
13. April
15. Juni
31. August
19. Oktober
14. Dezember
jeweils von 7.15 bis 12.15 Uhr

Bild: pixabay.com

Meditation
im RomeroHaus

Ein Morgen in Achtsamkeit

Programm 2024

24. Februar, 13. April, 15. Juni
31. August, 19. Oktober
14. Dezember 2024

Ein Morgen in Achtsamkeit
Meditation

Sich von der Stille ansprechen lassen. Ein Widerspruch? 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 Rüegsegger-Eberli, Rothenburg
Kursleiterin Shibashi – Qi Gong
langjährige Erfahrung in Qi Gong und Zen
Mitglied Shibashi Netzwerk Schweiz CfC

Nähre Informationen unter www.shibashi.net

Ablauf

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

Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen. Wer die innere Stille gefunden hat, der greift nach nichts, und er verwirft auch nichts.

Buddha