

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

Kurskosten

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

Zusatzversicherungen gewisser Krankenkassen übernehmen diese Kosten auf Anfrage.

10% der Kursbeiträge gehen an ein Projekt auf den Philippinen.

Hotel pro Nacht und Person mit Halbpension

im Doppelzimmer Nord mit Dusche/WC	115.-
im Doppelzimmer Süd mit Dusche/WC/Balkon	130.-
im kleinen Einzelzimmer Nord mit Dusche/WC	140.-
im Doppelzimmer zur Alleinbenützung	+ 40.-

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung bis 3. Juni 2024 an:

Hotel Astoria
Alteinstrasse 35
CH-7050 Arosa
Tel. 081 378 72 72
hotel@astoria-arosa.ch

Weitere Infos

www.shibashi.net
www.astoria-arosa.ch

SHIBASHI - QI GONG

Meditation in Bewegung

--- im Einklang von Yin und Yang ---



Foto: Jürg Aebi-Mattmann

Ferienkurs in Arosa

30. Juni – 6. Juli 2024

«Durch Shibashi erlebe ich Harmonie
in Körper, Geist und Seele.»
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 ihr Shibashi aufzufrischen, 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: So, 17.30 anschliessend Abendessen
Kurszeiten Mo – Fr: 07.15 - 07.30 Grundkurs A Theorie
07.30 - 08.30 Grundkurs A Praxis
tagsüber freie Feriengestaltung
17.30 - 18.30 üben und vertiefen A+B
bei schönem Wetter im Freien

Ab Samstag individuelle Heimreise oder Verlängerung im Hotel

Als Ausrüstung eignen sich bequeme Kleider und flache Schuhe.

Gruppe: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Je nach Bedürfnis können von den Teilnehmenden gemeinsame Tagesaktivitäten organisiert werden.

Arosa ist ein idealer Ort zum Wandern und Spazieren. Mit der Gästekarte «Arosa Card all-Inclusive» sind Bus, Bergbahnen und viele weitere Angebote gratis.

Das Hotel Astoria verfügt über einen Wellnessbereich mit zwei Whirlpools, Dampfbad, Sauna und Infrarotkabinen. Die Zimmer sind stilvoll eingerichtet und bestechen mit viel Holz und Charme. In der Lounge/Bar lässt sich gemütlich verweilen.

Halbpension: reichhaltiges Frühstücksbuffet und gepflegtes 5-Gang Menü am Abend mit Fleisch-, Fisch- oder vegetarischer Hauptspeise. Tägliches Salatbuffet. Auf Unverträglichkeiten wird nach Möglichkeit individuell Rücksicht genommen.

Begleitpersonen sind willkommen und können einfach das Hotelangebot buchen.