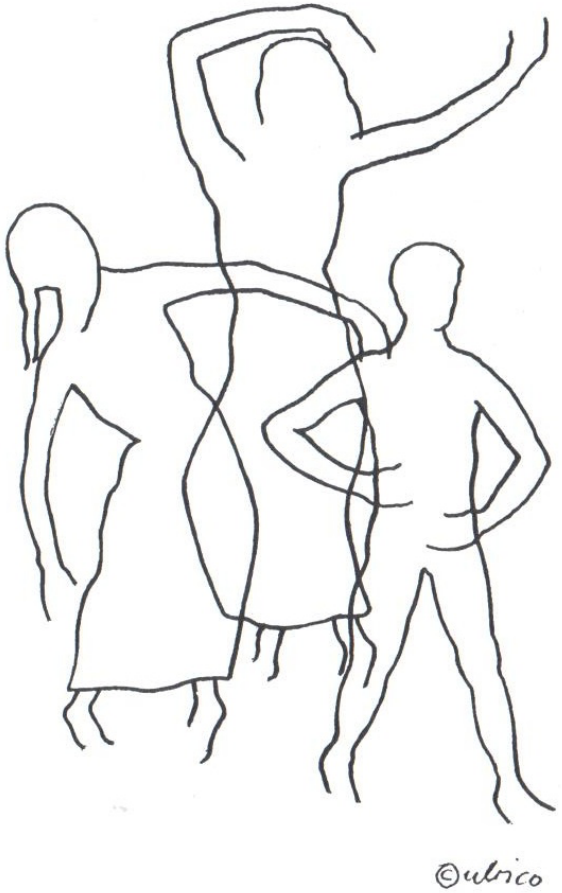
Dem Lebensfluss vertrauen

Shibashi - Meditation in Bewegung



Shibashi – Meditation in Bewegung

Shibashi ist eine Form von Tai Ji-Qi Gong und stammt somit aus der altchinesischen Heilkunst. Es umfasst 18 einfache Übungen mit poetischen, naturbezogenen Namen. Die Bewegungen werden ruhig – aus einer meditativen Haltung heraus – ausgeführt. Shibashi löst Anspannung, beruhigt Körper und Geist, nährt die Seele und lädt zu einem achtsamen Umgang mit uns selber und mit unserer Mitwelt ein. So verhilft diese Bewegungsmeditation dazu, uns mit dem göttlichen Lebensfluss in uns und um uns herum zu verbinden und sich ihm immer vertrauensvoller hinzugeben.
Poesie sowie Impulse aus der westlichen und östlichen Mystik unterstützen das innere und äussere Unterwegssein.

Shibashi kann von Menschen jeden Alters geübt werden. Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse.
Es ist jederzeit möglich, in die Übungsgruppe einzusteigen.

Leitung:
Dorothea Egger, freischaffende Theologin. Lernt Shibashi bei Sr. Mary John Mananzan, Philippinen, kennen und vertieft ihre Übungspraxis während mehrerer Jahre mit Sr. Marimil Lobregat vom Qi Chinese Healing College in Sydney, Australien, sowie durch eine Qi Gong Ausbildung mit Diplomabschluss bei Meister Qingshan Liu, München. Praktiziert seit 1997 Shibashi und weitere Qi Gong Formen.

Ort:
Pflegeheim Maggenberg, Maggenberg 1, 1712 Tafers
Saal Moléson, 1. Stock

Zeit und Daten:
19.15 bis 20.45 Uhr, ca. alle zwei Wochen jeweils mittwochs
27. Aug.,10. und 24. Sept., 15. und 29. Okt., 12. und 19. Nov., 3. und 17. Dez. 2025

Kosten:
9 Lektionen: CHF 255.- Einzellektion à 1,5 Std.: Fr. 35.-
Ermässigung auf Anfrage
Bei genügend Teilnehmenden gehen 10% der Kurseinnahmen an ein Fastenopferprojekt auf den Philippinen.

Mitbringen:
Bequeme Kleidung, Socken oder Turnschlappen, Wasserflasche

Anmeldung und Information:
Dorothea Egger – 026/ 322 17 70 – thea.egger@bluewin.ch
www.shibashi-net.ch

✂----------

Ich melde mich für die **Shibashi-Übungsgruppe** an:

9 Lektionen: ☐ Einzellektionen: ☐

Name: .....

Adresse: .....

.....

Tel. + Mail .....

Datum: .....

Unterschrift: .....