KRAFTVOLL LANGSAM: 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.

Bild: Gordon Gross, pixelio.de

Shibashi lehrt uns achtsame Langsamkeit. Beim Üben der ruhigen, fliessenden Bewegungen verbinden sich Körper, Seele und Geist. Heimgekehrt in unsere innere Mitte, entdecken wir unsere tiefste Kraft.
Poesie sowie Impulse aus der westlichen und östlichen Mystik unterstützen das innere und äussere Unterwegssein.

KRAFTVOLL LANGSAM: 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.

Bild: Gordon Gross, pixelio.de

Shibashi lehrt uns achtsame Langsamkeit. Beim Üben der ruhigen, fliessenden Bewegungen verbinden sich Körper, Seele und Geist. Heimgekehrt in unsere innere Mitte, entdecken wir unsere tiefste Kraft.
Poesie sowie Impulse aus der westlichen und östlichen Mystik unterstützen das innere und äussere Unterwegssein.

DATEN 2024

ALLE ZWEI WOCHEN MONTAGS VON 9.30 BIS 11.00 UHR:
8. und 22. Januar, 12. und 26. Februar, 11. und 25. März, 15. und 29. April, 13. und 27. Mai, 3. und 17. Juni, 1. Juli – SOMMERPAUSE – 12. und 26. August, 2. und 16. September, 14. und 28. Oktober, 4. und 18. November, 2. und 16. Dezember

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef,
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken

KOSTEN

Einzelmorgen nach Wahl: Fr. 30.–, mit Kultur**Legi:** 20.–
Abo 11 x, Jan. bis Juli 2024: Fr. 286.–, mit Kultur**Legi:** 200.–, einlösbar an 13 Daten
Abo 8 x, Aug. bis Dez. 2024: Fr. 208.–, mit Kultur**Legi:** 140.–, einlösbar an 10 Daten

Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie sich in diesem Fall bei der Kursleiterin.

TEILNAHME

Der Kurs richtet sich an Personen im Alter von 60+, ist aber offen für alle Interessierten. Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse. In angepasster Form können die Übungen auch sitzend praktiziert werden.

AUSKUNFT UND LEITUNG

Dorothea Egger, Theologin und Shibashi-Lehrerin
thea.egger@bluewin.ch, Tel. 026 322 17 70
Mehr über Shibashi: www.shibashi-net.ch

INFOFLYER

www.inspirierend.info

Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

www.sanktjosefkoeniz.ch
031 970 05 70
josef.koeniz@kathbern.ch

DATEN 2024

ALLE ZWEI WOCHEN MONTAGS VON 9.30 BIS 11.00 UHR:
8. und 22. Januar, 12. und 26. Februar, 11. und 25. März, 15. und 29. April, 13. und 27. Mai, 3. und 17. Juni, 1. Juli – SOMMERPAUSE – 12. und 26. August, 2. und 16. September, 14. und 28. Oktober, 4. und 18. November, 2. und 16. Dezember

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef,
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken

KOSTEN

Einzelmorgen nach Wahl: Fr. 30.–, mit Kultur**Legi:** 20.–
Abo 11 x, Jan. bis Juli 2024: Fr. 286.–, mit Kultur**Legi:** 200.–, einlösbar an 13 Daten
Abo 8 x, Aug. bis Dez. 2024: Fr. 208.–, mit Kultur**Legi:** 140.–, einlösbar an 10 Daten

Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie sich in diesem Fall bei der Kursleiterin.

TEILNAHME

Der Kurs richtet sich an Personen im Alter von 60+, ist aber offen für alle Interessierten. Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse. In angepasster Form können die Übungen auch sitzend praktiziert werden.

AUSKUNFT UND LEITUNG

Dorothea Egger, Theologin und Shibashi-Lehrerin
thea.egger@bluewin.ch, Tel. 026 322 17 70
Mehr über Shibashi: www.shibashi-net.ch

INFOFLYER

www.inspirierend.info

Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

www.sanktjosefkoeniz.ch
031 970 05 70
josef.koeniz@kathbern.ch