

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: Christina Brun

Die Bewegungen entfalten sich aus einer meditativen Grundhaltung. Das achtsame Üben löst seelische und körperliche Anspannung und hilft so, Abgespaltenes wieder in den Lebensfluss zurückzuführen. Wir praktizieren Stilles Shibashi (Basisform) und Fliessendes Shibashi. Beim Fliessenden Shibashi bewegen wir uns aus einer anderen Grunddynamik heraus durch die vertraute Form. Dies führt zu einer noch intensiveren Erfahrung von Fliesen und Leichtigkeit. Poesie sowie Impulse aus der westlichen und östlichen Mystik unterstützen das innere und äussere Unterwegssein.

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: Christina Brun

Die Bewegungen entfalten sich aus einer meditativen Grundhaltung. Das achtsame Üben löst seelische und körperliche Anspannung und hilft so, Abgespaltenes wieder in den Lebensfluss zurückzuführen. Wir praktizieren Stilles Shibashi (Basisform) und Fliessendes Shibashi. Beim Fliessenden Shibashi bewegen wir uns aus einer anderen Grunddynamik heraus durch die vertraute Form. Dies führt zu einer noch intensiveren Erfahrung von Fliesen und Leichtigkeit. Poesie sowie Impulse aus der westlichen und östlichen Mystik unterstützen das innere und äussere Unterwegssein.

- **KURSDATEN 2025**
4 X PRO JAHR AM SAMSTAGMORGEN
9.30 bis 11.00 Uhr: Stilles Shibashi
11.00 bis 12.30 Uhr: Fließendes Shibashi
25. Januar, 24. Mai, 06. September, 22. November

- **ORT**
Katholisches Pfarreizentrum St. Michael,
Gossetstr. 8, 3084 Wabern
(Tramlinie 9 oder Bus 29, Haltestelle Gurtenbahn)

- **MITBRINGEN**
Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken,
Wasserflasche

- **KURSKOSTEN**
Es ist möglich, **nur** beim Stillen oder **nur** beim Fließenden
Shibashi teilzunehmen:
Abo 4 x Samstagmorgen à 1,5 Std.: Fr. 104.–, mit Kultur**Legi**: 70.–
Abo 4 x Samstagmorgen à 3 Std.: Fr. 208.–, mit Kultur**Legi**: 140.–
Einzelmorgan à 3 Std.: Fr. 60.–, mit Kultur**Legi**: 40.–
Einzelmorgan à 1,5 Std.: Fr. 30.–, mit Kultur**Legi**: 20.–

Verpasste Übungseinheiten können in anderen Übungsgruppen
(Köniz, Tafers) nachgeholt werden.
Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen Engpässen
hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie sich in diesem Fall bei
der Kursleiterin.

- **TEILNAHME**
Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Für das Stille
Shibashi braucht es weder Fitness noch sonstige Vorkenntnis-
se. Für das Fließende Shibashi ist eine gewisse Vertrautheit
mit der Stillen Form von Vorteil.

- **LEITUNG UND ANMELDUNG**
Dorothea Egger, Theologin und Shibashi-Lehrerin
thea.egger@bluewin.ch, Tel. 026 322 17 70
Es braucht mindestens 6 Anmeldungen, um das Angebot
durchführen zu können.
Mehr über Shibashi: www.shibashi-net.ch

- **INFOFLYER**
www.inspirierend-bern.ch



Katholische Kirche Region Bern

Pfarreien **St. Josef Köniz** | **St. Michael Wabern**

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

- **KURSDATEN 2025**
4 X PRO JAHR AM SAMSTAGMORGEN
9.30 bis 11.00 Uhr: Stilles Shibashi
11.00 bis 12.30 Uhr: Fließendes Shibashi
25. Januar, 24. Mai, 06. September, 22. November

- **ORT**
Katholisches Pfarreizentrum St. Michael,
Gossetstr. 8, 3084 Wabern
(Tramlinie 9 oder Bus 29, Haltestelle Gurtenbahn)

- **MITBRINGEN**
Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken,
Wasserflasche

- **KURSKOSTEN**
Es ist möglich, **nur** beim Stillen oder **nur** beim Fließenden
Shibashi teilzunehmen:
Abo 4 x Samstagmorgen à 1,5 Std.: Fr. 104.–, mit Kultur**Legi**: 70.–
Abo 4 x Samstagmorgen à 3 Std.: Fr. 208.–, mit Kultur**Legi**: 140.–
Einzelmorgan à 3 Std.: Fr. 60.–, mit Kultur**Legi**: 40.–
Einzelmorgan à 1,5 Std.: Fr. 30.–, mit Kultur**Legi**: 20.–

Verpasste Übungseinheiten können in anderen Übungsgruppen
(Köniz, Tafers) nachgeholt werden.
Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen Engpässen
hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie sich in diesem Fall bei
der Kursleiterin.

- **TEILNAHME**
Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Für das Stille
Shibashi braucht es weder Fitness noch sonstige Vorkenntnis-
se. Für das Fließende Shibashi ist eine gewisse Vertrautheit
mit der Stillen Form von Vorteil.

- **LEITUNG UND ANMELDUNG**
Dorothea Egger, Theologin und Shibashi-Lehrerin
thea.egger@bluewin.ch, Tel. 026 322 17 70
Es braucht mindestens 6 Anmeldungen, um das Angebot
durchführen zu können.
Mehr über Shibashi: www.shibashi-net.ch

- **INFOFLYER**
www.inspirierend-bern.ch



Katholische Kirche Region Bern

Pfarreien **St. Josef Köniz** | **St. Michael Wabern**

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