

# Mit dem Leben fließen

Fliessendes Shibashi  
Einführungs- und Vertiefungskurs



28./29. November 2020 in St. Antoni/FR

**Inhalt:**

Wer sich in der Form des Stillen Shibashi "zu Hause" fühlt, beginnt beim Kennenlernen des Fließenden Shibashi nicht ganz von vorn. Vielmehr bewegen wir uns aus einer anderen Grunddynamik heraus durch die bereits vertrauten Übungen. Dadurch ergibt sich in den Bewegungen eine neue, verspielte Qualität von Leichtigkeit und Fließen.

Wer mit der Form des Fließenden Shibashi bereits unterwegs ist, erhält Anregung und Vertiefung für das achtsame und bewusste Gestalten des Bewegungsflusses – insbesondere in den Übergängen.

Wir sind eingeladen, uns dem Fließen vertrauensvoll hinzugeben, seelisch und körperlich Festgehaltenes loszulassen, um so immer lebendiger und beweglicher in unserem Leben unterwegs zu sein.

Einfache Qi Gong Übungen sowie Impulse aus der westlichen und östlichen Mystik unterstützen uns auf diesem Weg.

Vertrautheit mit dem Stillen Shibashi ist für das Erlernen der Form von Vorteil, aber nicht Bedingung.

**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.

**Kurszeiten:**

Samstag: 14.00-18.00 Uhr und 19.30-21.00 Uhr

Sonntag: 09.00-12.00 Uhr und 14.00-15.30 Uhr

**Ort:** Bildungszentrum Burgbühl, 1713 St. Antoni

**Kosten:** Fr. 200.- (100.- für Arbeitslose, Lehrlinge, Studierende). Kursbetrag bitte vor Kursbeginn einzahlen.  
Abendessen: Fr. 16.-  
Mittagessen: Fr. 23.- (Wunsch nach vegetarischer Küche oder Diät bei Anmeldung vermerken)

**Übernachtung:** Mit Vollpension 110.- bis 131.-, *Buchung direkt beim Sekretariat des Burgbühls, 026 495 11 73*

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken oder Turnschlappen

**Anzahl:** Mindestens 10, höchstens 15 Teilnehmende

**Information und Kursanmeldung bis 30. September 2020:**

Dorothea Egger, 026 322 17 70

thea.egger@bluewin.ch, [www.shibashi-net.ch](http://www.shibashi-net.ch)

*Bitte Namen, Adresse, Telefonnr. und Mailadresse angeben.*

**Zahlungsbedingungen:**

Mahlzeiten und eventuelle Übernachtung sind bar vor Ort zu begleichen. Bei Abmeldung ab 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kurs-, Übernachtungs- und Mahlzeitenkosten verrechnet.

Bei Krankheit Vereinbarung nach Absprache.

**Solidaritätsbeitrag:**

Bei genügend Anmeldungen gehen 10% der Kurseinnahmen an ein Fastenopferprojekt auf den Philippinen