

Im Loslassen Halt finden



Stilles Shibashi - Vertiefungstag

13. November 2020 in Bern

Inhalt:

Im Herbst lösen sich die Blätter von den Ästen. Sie fallen nicht wie Steine zu Boden, sondern tanzen und segeln langsam durch die Luft. Oft werden sie von einem Windstoss nochmals hochgewirbelt, bevor sie sanft auf der Erde landen. Loslassen – ein Prozess! Wir können es nicht machen oder tun. Wir können uns dem Loslassen hingeben. Üben der Qi Gong Form Shibashi hilft uns dabei. Es löst sanft die Anspannungen unseres Festhaltens und lässt uns mehr und mehr in unsere innere Mitte sinken – dorthin, wo wir gehalten sind, ohne etwas tun zu müssen – dorthin, wo wir einfach sein dürfen, so wie wir sind.

Folgendes wird diesen Prozess unterstützen:

- Vertiefen/Klären von einzelnen Bewegungen oder Bewegungsfolgen
- Einüben, Vertiefen einer Grundhaltung, die Qi-Fluss ermöglicht und ins Dantien sinken erlaubt
- In den Bewegungen Qi-Fluss befreien
- Spirituelle Impulse zum Thema „Loslassen“
- Shibashi meditieren und geniessen

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: 9.30-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

Ort: Restaurant Veranda, Gartenraum,
Schanzeneckstr. 25, 3012 Bern

Kosten: Fr. 150.-
Bitte Betrag vor dem Kurs überweisen.
Ermässigung auf Anfrage.

Mitbringen:

Dicke Socken oder Turnschlappen, Wasserflasche, Notizmaterial.

Anmeldung bis 29. Okt. 2020:

Bitte mit Angabe von Adresse und Telefonnummer bei Dorothea Egger - thea.egger@bluewin.ch
oder Tel.: 026 322 17 70

Information:

Dorothea Egger, s. oben, und www.shibashi-net.ch

Annulationsbedingungen:

Bei Abmeldung ohne Ersatz, weniger als sieben Tage vor Kursbeginn: Übernahme von 50% der Kurskosten.
Bei Krankheit Vereinbarung nach Absprache

Solidaritätsbeitrag:

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