

Bewegt stille werden

Shibashi Qi Gong als Einstimmung auf Weihnachten

Shibashi ist Meditation in Bewegung, eine einfache Qi Gong Form. In achtzehn poetischen Bewegungsbildern finden Körper, Geist und Seele zu ruhender Achtsamkeit im Jetzt.

Erst

*das Schweigen tut das Ohr auf
für den inneren Ton in allen
Dingen*

Romano Guardini

Schweige und höre, neige Deines Herzens Ohr. Suche den Frieden – heisst es in einem bekannten Kanon, der auf die Benediktsregel zurückgeht. Die Zeit vor Weihnachten ist eine Einladung, die Stille zu suchen und anzukommen im Leib und im Jetzt. Wir praktizieren Shibashi Qi Gong als Meditation in Bewegung und als Weg zum Dasein mit Leib und Seele. Wir richten uns aus in die Verbindung von Himmel und Erde und sinken körperlich, mental und seelisch in Räume des Schweigens. So werden wir hellhörig für die feinen Töne des Lebens, in denen das Geheimnis göttlicher Gegenwart aufscheint.

Kurselemente: Kennenlernen, Vertiefen der 18 Bilder des Shibashi Qi Gong, Übungen der Achtsamkeit, Austausch, Kurzimpulse zur Körperspiritualität. Begleitende Texte und Hinweise vertiefen den Weg in den Raum der Stille.

Der Kurs richtet sich an alle, die Shibashi kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

Das konkrete Üben in meditativer Grundhaltung steht im Zentrum.

Kurs Nr. 73

15. – 17. Dezember 2023

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.-

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.- | DZ CHF 260.-

Anmeldung: www.klosterkappel.ch

Kursleitung

Barbara Lehner

Freischaffende Theologin

Gründerin/Ausbildnerin

Shibashi Qi Gong

Trauer- und Ritualfachfrau

www.shibashi.ch