

Shibashi - Qi Gong



Meditation in Bewegung

Einführungskurs

Leitung: Bernadette Rügsegger-Eberli
Ausbildung in der Tradition von
Marimil Lobregat, langjährige
Erfahrung in Shibashi – Qi Gong
und Zen Meditation

Daten: 4 x Montags:
28. Okt., 4., 11., 18. Nov. 2024
je 19.30 bis 21.30 Uhr

Ort: Öki Rothenburg rechts von der Kirche

Kosten: Fr. 100.- inkl. Kursunterlagen

Anmeldung und Information:
Bernadette Rügsegger
Tel. 041 280 41 26
shibashi@bluewin.ch
www.shibashi.net

*„Eine wunderbare Form, Spiritualität im Alltag
zu leben.“ (ehemalige Teilnehmerin)*

Shibashi - Qi Gong, auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen, stammt aus der altchinesischen Heilkunst und ist eine Form der Meditation.

Die achtsam ausgeführten, langsamen Bewegungen helfen, Spannungen zu lösen und harmonisieren den Energiefluss im Körper. Der Geist wird ruhig und wach zugleich, und es stellt sich eine Verbundenheit mit allem Lebendigen ein.

Das regelmässige Üben fördert die Konzentration und stärkt im Körper die Organe und Gelenke als Vorbeugung.

So spricht Shibashi den ganzen Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele an und bringt ihn in Einklang mit Gott und der Schöpfung.

Shibashi – Qi Gong kann von Menschen jeden Alters erlernt werden. Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse. Körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt, und die Bewegungen passen sich den individuellen Möglichkeiten an.

Als Ausrüstung eignen sich bequeme Kleider und flache Schuhe.

Dies ist ein Angebot der Pfarrei Rothenburg. Shibashi – Qi Gong wird jeweils in der Meditation am Montagabend (19.30-20.30h) als Vorbereitung zum stillen Sitzen (Zen) praktiziert. Alle sind willkommen!