

KRAFTVOLL LANGSAM: 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: Gordon Gross, pixello.de

Shibashi lehrt uns achtsame Langsamkeit. Beim Üben der ruhigen, fließenden Bewegungen verbinden sich Körper, Seele und Geist. Heimgekehrt in unsere innere Mitte, entdecken wir unsere tiefste Kraft. Poesie sowie Impulse aus der westlichen und östlichen Mystik unterstützen das innere und äussere Unterwegssein.

— DATEN 2025

ALLE ZWEI WOCHEN MONTAGS VON 9.30 BIS 11.00 UHR:

13. und 27. Januar, 10. und 24. Februar, 10. und 24. März,
14. und 28. April, 12. und 26. Mai, 2. und 16. Juni, –
SOMMERPAUSE – 11. und 25. August, 8. und 15. September,
13. und 27. Oktober, 10. und 24. November, 1. und 15. Dezember

— ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef,
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

— MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken

— KOSTEN

Einzelmorgen nach Wahl: Fr. 30.–, mit Kultur**Legi**: 20.–
Abo 10 x, Jan. bis Juli 2025: Fr. 260.–, mit Kultur**Legi**: 200.–,
einlösbar an 12 Daten
Abo 8 x, Aug. bis Dez. 2025: Fr. 208.–, mit Kultur**Legi**: 140.–,
einlösbar an 10 Daten

Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie sich in diesem Fall bei der Kursleiterin.

— TEILNAHME

Der Kurs richtet sich an Personen im Alter von 60+, ist aber offen für alle Interessierten. Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse. In angepasster Form können die Übungen auch sitzend praktiziert werden.

— AUSKUNFT UND LEITUNG

Dorothea Egger, Theologin und Shibashi-Lehrerin
thea.egger@bluewin.ch, Tel. 026 322 17 70
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