

# 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: Christina Brun

*Die Bewegungen entfalten sich aus einer meditativen Grundhaltung. Das achtsame Üben löst seelische und körperliche Anspannung und hilft so, Abgespaltenes wieder in den Lebensfluss zurückzuführen. Wir praktizieren Stilles Shibashi (Basisform) und Fliessendes Shibashi. Beim Fliessenden Shibashi bewegen wir uns aus einer anderen Grunddynamik heraus durch die vertraute Form. Dies führt zu einer noch intensiveren Erfahrung von Fließen und Leichtigkeit. Poesie sowie Impulse aus der westlichen und östlichen Mystik unterstützen das innere und äussere Unterwegssein.*

## — KURSDATEN 2025

4 X PRO JAHR AM SAMSTAGMORGEN

9.30 bis 11.00 Uhr: Stilles Shibashi

11.00 bis 12.30 Uhr: Fliessendes Shibashi

25. Januar, 24. Mai, 06. September, 22. November

## — ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Michael,  
Gossetstr. 8, 3084 Wabern  
(Tramlinie 9 oder Bus 29, Haltestelle Gurtenbahn)

## — MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken,  
Wasserflasche

## — KURSKOSTEN

Es ist möglich, **nur** beim Stillen oder **nur** beim Fliessenden  
Shibashi teilzunehmen:

Abo 4 x Samstagmorgen à 1,5 Std.: Fr. 104.–, mit Kultur**Legi**: 70.–

Abo 4 x Samstagmorgen à 3 Std.: Fr. 208.–, mit Kultur**Legi**: 140.–

Einzelmorgan à 3 Std.: Fr. 60.–, mit Kultur**Legi**: 40.–

Einzelmorgan à 1,5 Std.: Fr. 30.–, mit Kultur**Legi**: 20.–

Verpasste Übungseinheiten können in anderen Übungsgruppen  
(Köniz, Tafers) nachgeholt werden.

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

## — TEILNAHME

Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Für das Stille  
Shibashi braucht es weder Fitness noch sonstige Vorkenntnis-  
se. Für das Fliessende Shibashi ist eine gewisse Vertrautheit  
mit der Stillen Form von Vorteil.

## — LEITUNG UND ANMELDUNG

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

Es braucht mindestens 6 Anmeldungen, um das Angebot  
durchführen zu können.

Mehr über Shibashi: [www.shibashi-net.ch](http://www.shibashi-net.ch)

## — INFOFLYER

[www.inspirierend-bern.ch](http://www.inspirierend-bern.ch)



**Katholische Kirche Region Bern**

Pfarreien **St. Josef Köniz** | **St. Michael Wabern**

[www.sanktjosefkoeniz.ch](http://www.sanktjosefkoeniz.ch)

031 970 05 70

[josef.koeniz@kathbern.ch](mailto:josef.koeniz@kathbern.ch)