

**Wie Wind in Lotusblättern**

44

Einführungs- und Vertiefungskurs Shibashi –  
Meditation in Bewegung

Shibashi ist Meditation in Bewegung und stammt aus der Familie des Tai Ji – Qi Gong. In achtzehn poetischen Bewegungsbildern können Körper, Geist und Seele aufatmen, in ruhender Achtsamkeit. Verbunden mit Himmel und Erde öffnet sich das Herz für die Gegenwart des Göttlichen in allem, im JETZT.

Kurselemente: Shibashi-Bewegungsmeditation, mit Übungen der Achtsamkeit, Austausch, Ritualen und Kurzimpulsen zu Körperspiritualität. Begleitende Texte und Hinweise zeigen innere Verbindungen zur mystischen Tradition des Christentums auf.

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

**Zielsetzung** Das konkrete Üben in meditativer Grundhaltung steht im Zentrum.

**Kursdauer** Freitag, 18 Uhr – Sonntag, 13.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 14–20

**Anmeldeschluss** 4. August 2010

**Kursgeld** Fr. 230.-

**Leitung** Barbara Lehner

**Pensionskosten:** pro Person, inkl. VP: Fr. 266.- im Einzelzimmer, Fr. 218.- im Doppelzimmer (alle Zimmer mit Dusche/WC)

**Kursort:** Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis

**Auskunft und Anmeldung:** [www.kursekappel.ch](http://www.kursekappel.ch), Tel. 044 764 88 30, [kursekappel@zh.ref.ch](mailto:kursekappel@zh.ref.ch)

Ermässigungen auf Anfrage möglich