

„erdverbunden himmelwärts“

Im Advent in die Stille finden.

Mit Shibashi – Meditation in Bewegung

Raum der Stille

liegt in mir
eingebettet in meinem Herzen
ein Ort der Unendlichkeit
wo keine Zeit
kein Sollen
kein Wollen
mir die Sicht versperrt



Bruno Dörig

Shibashi ist Meditation in Bewegung und stammt aus der altchinesischen Heilkunst des Qi Gong. Es weckt eine ruhige, innere Aufmerksamkeit und harmonisiert den Energiefluss in Körper und Geist. Wir lernen und vertiefen die wunderschöne und einfache Kurzform Yin-Form der fünf Jahreszeiten, die auch im neu erschienenen Shibashi-Buch beschrieben wird.

Barbara Lehner verbindet in ihren Kursen Spiritualität und Körpererfahrung als meditativen Weg in die Stille. Begleitende poetische Texte und Hinweise lassen innere Verbindungen zur mystischen Tradition des Christentums aufscheinen.

Es braucht keine Vorkenntnisse. Das konkrete Üben in meditativer Grundhaltung steht im Zentrum.

In Kürze. Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit Meditation in Bewegung auf die Adventszeit einstimmen möchten. Wer diese Kurzformen kennenlernen oder vertiefen möchte, ist herzlich eingeladen.

Leitung. Barbara Lehner ist freischaffende Theologin und Erwachsenenbildnerin. Sie erlernte Shibashi bei Sr. Mary John Mananzan in Manila / Philippinen. Vertiefung in Shibashi und Qi Gong bei Marimil Lobregat, Qi Chinese Healing College, Sidney/ Australien. Praktiziert Shibashi seit 1992. Shibashi-Kurse bei tecum seit dem Jahr 2000. (www.shibashi.ch)

Datum.

Samstag, 4. Dez. 2010, 10.00 bis
Sonntag, 5. Dez. 2010, 16.00 Uhr

Kosten. ca. 360.- Kurs + Unterkunftskosten

Anmeldung. Bitte direkt an:

tecum, Kartause Ittingen, 8532 Warth
tecum@kartause.ch
052 748 41 41