

Wie die Türangel: bewegt und in sich ruhend

Einführungs- und Vertiefungswochenende in Shibashi/Qi Gong

Fr 13. Jänner, 19.30 Uhr - So 15. Jänner, 13 Uhr

Shibashi ist Meditation in Bewegung und stammt aus der altchinesischen Heilkunst des Qi Gong. Es hilft Spannungen loszulassen um wieder ganz - mit Körper, Seele und Geist - offen und lebendig im Leben zu stehen.

Meister Eckharts Bild der Türangel beschreibt die meditative Praxis, die den Alltag heilsam durchwirkt: Zu lernen, in den vielen Anforderungen und im Handeln zentriert und in sich ruhend zu bleiben. Shibashi ist ein Weg, um diese innere Verankerung in achtsamer Bewegung einzüben.

Der Kurs richtet sich an alle, die Shibashi kennenlernen oder vertiefen wollen. Das konkrete Üben in meditativer Grundhaltung steht im Zentrum. Mit Übungen der Achtsamkeit, Austausch und Impulsen zu Körperspiritualität und zu mystischen Traditionen.
(max. 25, mind. 12 Teilnehmer/innen)

Leitung

Barbara Lehner, freischaffende Theologin, unterrichtet seit 1993 Shibashi, anerkannte Lehrperson für Shibashi/Qi Gong, siehe auch: www.shibashi.ch oder www.lebensgrund.ch; Buchhinweis: Shibashi - Ruhe und Achtsamkeit erfahren. Lebensimpulse aus dem Qi Gong;

Kosten

Kursbeitrag normal € 110,-, mind. € 50,-, voll 150,-
Vollpension € 101,60

Anmeldung:

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

A-6840 Götzis, Montfortstraße 88

Tel. 05523 / 62501-0, Fax 05523 / 62501-32

E-Mail: arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at