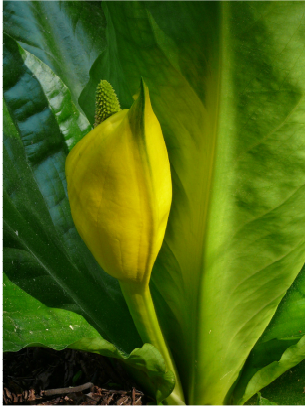


## Wachstumszeit -Wandlungszeit



„Und doch gibt es so viel  
was mich erfüllt:  
die Pflanzen  
die Tiere  
die Wolken  
Tag und Nacht  
und  
das Ewige  
im  
Menschen.“

Carl Gustav Jung

### Daten:

1. Termin: Wachstumszeit – SA 2.  
Juni 2012, 9.00 – 18.00 Uhr
2. Termin: Wandlungszeit – SA 15.  
Sept. 2012, 9.00 – 18.00 Uhr

**Ort:** Seminarhaus Bruchmatt,  
Bruchmattstr. 9, 6003 Luzern  
und Sonnenberg-Gebiet ob Luzern

**Kurskosten:** pro Tag Fr. 150.-  
**plus Mittagessen** je Fr. 26.-

### Leitung:

#### Antoinette Brem

Freischaffende  
Theologin/Seelsorgerin,  
Visionssuche, Lebens-  
und Trauerbegleitung,  
Shibashi-Qi Gong-  
Lehrerin, Begleitung von  
Menschen in Lebens-  
Übergängen.

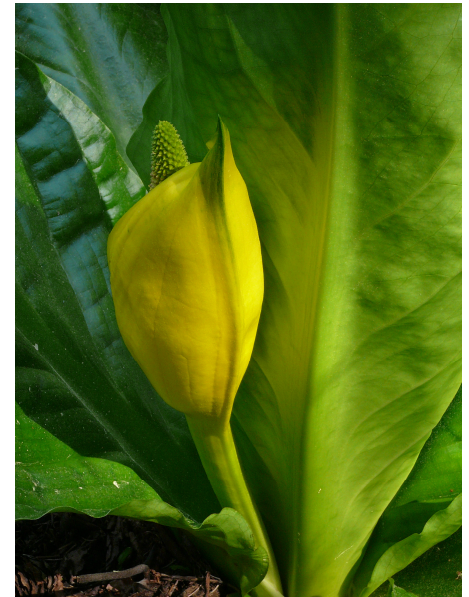
Co-Autorin des Buches  
*„Shibashi – Ruhe und Achtsamkeit erfahren.  
Lebensimpulse aus dem Qi Gong,*  
erschienen im Sept. 2010 im Grünewald-  
Verlag.



### Anmeldung bis spät. 10 Tage vorher:

Antoinette Brem  
Bruchmattstrasse 7, 6003 Luzern  
041 310 98 51, 079 771 23 50  
brem@lebensgrund.ch  
www.lebensgrund.ch

## Wachstumszeit -Wandlungszeit



**Shibashi-Qi Gong und Natur**  
**Die Lebenskraft stärken**  
**– im Lebensrad tanzen**



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

### **Zeit der Stille**

Gemeinsam werden wir erforschen was es heisst, sich mit Himmel und Erde zu verbinden und freier zu fliessen mit den Kräften des Lebens. Die Natur um uns und unsere Körpurnatur sind ineinander verwoben. Sie werden uns darin unterstützen unseren Lebensraum neu zu erfahren und zu erweitern. Diese Tage wollen wir nutzen um die Kräfte in uns zu regenerieren, inne zu halten, zu klären und bei uns selber anzukommen. Wir laden ein zu einer Zeit der Stille und Versöhnung mit unserem Selbst.

### **Im Lebensrad tanzen**

„Die Wandlung ist die einzige Konstante im Leben,“ besagt eine taoistische Weisheit. Leben bedeutet Bewegung, Wachstum, Entwicklung und somit auch stete Veränderung. Oft sind diese Veränderungen von Krisen begleitet. Gleichzeitig ermöglichen uns Krisen oft, beengende Strukturen und Denkmuster abzulegen, und neue, für unser Leben erfüllendere Wege einzuschlagen. Das Lebensrad (oder Medizinrad) ist ein Werkzeug, welches sich an Naturabläufen orientiert und uns hilft die Spannweite unserer menschlichen Entwicklungs-

möglichkeiten besser zu erkennen, einzuschätzen und zur Entfaltung zu bringen. In diesen Tagen werden wir das Lebensrad kennenlernen und in der stillen Bewegung, in der Natur und im Austausch in der Runde erproben.

### **Shibashi Qi Gong und Natur**

Am Morgen werden wir uns jeweils Qi Gong -Übungen zuwenden. Im Mittelpunkt stehen die **Yin-Form der 5 Jahreszeiten** (auch als Essenz des Shibashi bekannt) und die **Energy Greeting Movements**. Sie werden uns helfen Körper und Geist in Einklang zu bringen und uns auf die Naturbegegnungen am Nachmittag einzustimmen. Die einladende Natur auf dem Sonnenberg und der wunderschöne Garten der Bruchmatt sind Kraftorte, die unsere Arbeit während diesen Tagen unterstützen werden.

Für das Seminar sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich!

Auch wer noch nie Shibashi-Qi Gong praktiziert hat, ist herzlich willkommen.

### **Ich melde mich verbindlich an für das Seminar vom**

- 2. Juni *Wachstumszeit*
- 15. Sept. *Wandlungszeit*

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Ich wünsche:

- vegetarisches Essen

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_