

## Kurs 12 **Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung**

### **Bis Stille in den Händen liegt**

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 Schöpfungspiritualität und zur mystischen Tradition des Christentums auf.

#### **Begreifen (Renate Lauper)**

begreifen	bis Stille
heisst,	in den Händen
den Griff	liegt
lockern	

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

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

**Kursdaten** 15.–17. März 2019  
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 12–20

**Kursgeld** Fr. 240.–

#### **Leitung**



Barbara Lehner, Freischaffende Theologin, Co-Leiterin und Lehrperson des Shibashi-Netzwerks, Ritual- und Trauerbegleiterin. [www.shibashi.ch](http://www.shibashi.ch) und [www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch)

**Buchtipp** Antoinette Brem, Barbara Lehner, Shibashi – Ruhe und Achtsamkeit erfahren. Lebensimpulse aus dem Qi Gong. Grünewaldverlag 2010. (Bei den Autorinnen erhältlich)

## Informationen

**Anmeldung** Mit Anmeldekarte am Heftende, über Internet [www.kursekappel.ch](http://www.kursekappel.ch)  
(im entsprechenden Kurs), Tel. 044 764 88 30 oder  
E-Mail: [kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)

**Pensionskosten Nebensaison:** (16.12. – 15.1. und 1.7. – 31.8.)  
**ab 2017** Übernachtungen inkl. Vollpension von **Freitagabend bis Sonntagmittag:**  
Fr. 269.– im EZ/Du/WC, Fr. 224.– pro Person im DZ/Du/WC  
Übernachtung inkl. Vollpension von **Samstagvormittag bis Sonntag-**  
**nachmittag:** Fr. 160.50 im EZ/Du/WC, Fr. 138.– pro Person im DZ/Du/WC

**Hauptsaison:** (16.1. – 30.6. und 1.9. – 15.12.)  
Übernachtungen inkl. Vollpension von **Freitagabend bis Sonntagmittag:**  
Fr. 291.50 im EZ/Du/WC, Fr. 246.50 pro Person im DZ/Du/WC  
Übernachtung inkl. Vollpension von **Samstagvormittag bis Sonntag-**  
**nachmittag:** Fr. 171.75 im EZ/Du/WC, Fr. 149.25 pro Person im DZ/Du/WC

**Zahlung** An der Réception während Ihres Aufenthaltes: in bar oder mit Kreditkarten

**Rücktritt** – Abmeldung nach erfolgter Kursbestätigung: Fr. 50.–  
– 1 Monat bis 5 Tage vor Kursbeginn: 20% der Gesamtkosten  
(mind. Fr. 50.–)  
– innerhalb von 4 bis 1 Tag(en) vor Kursbeginn: 50% der Gesamtkosten  
– Am Kurstag und Nichterscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten  
Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen (E-Mail, Brief/Karte, Fax).

**Programmheft elektronisch** Falls Sie unser Programmheft, das 4x jährlich erscheint, in elektronischer Form (als pdf) zugeschickt haben möchten, schreiben Sie uns eine E-Mail an: [kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)



Heidi Hui  
Kloster Kappel  
Seminarhotel und Bildungshaus  
Kappelerhof 5  
CH-8926 Kappel am Albis  
Telefon +41 44 764 88 30  
Telefax +41 44 764 88 20  
[kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)  
[www.kursekappel.ch](http://www.kursekappel.ch)