



Kurs 50a **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 heisst,
den Griff lockern
bis Stille
in den Händen liegt

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 31. August–02. September 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–24

Kursgeld Fr. 240.–

Leitung



Barbara Lehner, Freischaffende Theologin, Co-Leiterin und Lehrperson des Shibashi-Netzwerks, Ritual- und Trauerbegleiterin, www.shibashi.ch und 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
(im entsprechenden Kurs), Tel. 044 764 88 30 oder
E-Mail: 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



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
www.kursekappel.ch