



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

(Renate Lauper)



stille  
die stille  
müssen wir  
in uns tragen

wie das meer  
wie den himmel  
wie das licht

(helena aeschbacher-sineck)

## BEWEGT STILLE WERDEN SHIBASHI QI GONG - MEDITATION IN BEWEGUNG

EINFÜHRUNGS - UND VERTIEFUNGSKURS im RomeroHaus, Luzern

12.- 13. Dez. 2020 - SA 09.00-17.30 UHR / SO 09.00-12.30 UHR

In achtzehn poetischen Bewegungsbildern des Tai Ji Qi Gong können Körper, Geist und Seele aufatmen, in ruhender Achtsamkeit.

**Kurselemente:** Achtsamkeits-Übungen, Austausch, Rituale, Impulse zu Körperspiritualität. Begleitende Texte zeigen Verbindungen zur mystischen Tradition des Christentums auf und führen in die Tiefe unseres SEINS.

Für alle, die Shibashi kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Im konkrete, meditative Üben steht im Zentrum.

**KOSTEN:** Fr. 200.-

**LEITUNG:** Barbara Lehner, Freischaffende Theologin, Shibashi-Lehrerin, Ritual- und Trauerbegleiterin. [www.shibashi.ch](http://www.shibashi.ch) und [www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch)

**ANMELDUNG:** Barbara Lehner, Obergrundstrasse 65, 6003 Luzern,  
076 574 67 14 : [welcome@lebensgrund.ch](mailto:welcome@lebensgrund.ch)