



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

(Renate Lauper)

## BIS STILLE IN DEN HÄNDEN LIEGT SHIBASHI QI GONG - MEDITATION IN BEWEGUNG

EINFÜHRUNGS - UND VERTIEFUNGSKURS IM KLOSTER KAPPEL

31. AUG. - 02. SEPT. 2018 - FREITAG 18.00 BIS SONNTAG 13.30 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 / Hinweise zeigen Verbindungen zur Schöpfungsspiritualität und zur mystischen Tradition des Christentums auf.

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

**KOSTEN:** Fr. 240.- plus Pensionskosten

**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:** Heidi Hui, Sekretariat Kurse Kloster Kappel, CH-8926 Kappel am AlbisTel. +41 (0)44 764 88 30, Mail: [kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)



stille  
die stille  
müssen wir  
in uns tragen  
  
wie das meer  
wie den himmel  
wie das licht

(helena aeschbacher-sinecka)

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

EINFÜHRUNGS - UND VERTIEFUNGSKURS IM KLOSTER KAPPEL

14.- 16. DEZ. 2018 - FREITAG 18.00 BIS SONNTAG 13.30 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. 240.- plus Pensionskosten

**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:** Heidi Hui, Sekretariat Kurse Kloster Kappel, CH-8926 Kappel am AlbisTel. +41 (0)44 764 88 30, Mail: [kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)

