



**SWITZERLAND
Shibashi-Netzwerk**

www.shibashi.ch

Auskunft: A. Brem / B. Lehner, 041 310 98 51, brem@shibashi.ch

„Wir sind eine heilige Verkörperung
des lebendigen Geistes,
der in uns und in der ganzen Schöpfung
lebt und atmet.“

Dankbar nehmen wir Abschied von
Sr. Marimil Lobregat, fmm
(15. Aug. 1928 – 2. Dez. 2017)



Liebe Shibashi-Praktizierende

Am 1. Dezember durften wir mit Sr. Mary John Mananzan, unserer allerersten Shibashi-Lehrerin, ihren 80. Geburtstag feiern. Mary John weilte auf Einladung des Fastenopfers für einige Tage in Luzern. Sie war es auch, die uns mit Sr. Marimil Lobregat bekannt gemacht hatte und damit mit der Frau, welche in den letzten rund 30 Jahren gemeinsam mit dem chinesischen Qi Gong Meister Zhang Hao das wunderschöne Shibashi-Geschenk in die Welt gesetzt hat.

Am 2. Dezember um fünf Uhr morgens Ortszeit Sydney ist Sr. Marimil Lobregat nach längerer Krankheit gestorben. Das war der Zeitpunkt, als wir hier in Luzern das Fest mit Mary John langsam ausklingen liessen. Marimil war auch an diesem Fest einige Mal sehr gegenwärtig. Marimil hat seit letztem Juni praktisch keine Besuche mehr empfangen, war aber per email immer noch mit einigen Leuten weltweit in Kontakt, so auch mit uns noch anfangs November. Unser Fotobuch-Geschenk, welches wir ihr machen wollten mit Bilder vom Shibashi-Weltfriedenstag hat sie aber leider nicht mehr erhalten. Und doch ist es so schön, dass durch unsere Idee viele von uns in den letzten Wochen gedanklich und im Herzen nochmals stärker mit ihr verbunden waren.

Am 8. Dezember fand in Sydney die Abschiedsfeier für Marimil statt, ihre Beisetzung wird aber in Tagaytay, Philippinen sein. Das ist ein wunderschöner etwas höher gelegener Ort südlich von Manila mit Blick auf den Taal-See, den sie sehr geliebt hat.

An uns ist es jetzt erst recht, ihr Erbe weiterzutragen und für mehr Menschen diese heilsam-wohltuende Bewegungsmeditation zugänglich zu machen. Dass dies in der Schweiz auch im 2018 wieder vielfältig geschieht, davon zeugen die Kurs-Angebote, welche hier aufgelistet sind. Wir freuen uns, wenn auch für dich, für Sie die eine oder andere Perle zu finden ist.

Mit dankbarem Gruss,

Antoinette Brem und Barbara Lehner, Luzern

Shibashi Qi Gong – Weltfriedenstag:

Wiederum im August an verschiedenen Orten in der Schweiz: Shibashi für den Frieden. Die Details mit allen Angaben finden sich auf www.shibashi-weltfrieden.ch
Herzliche Einladung zur Teilnahme, keine Vorkenntnisse nötig ☺

Kurse 2018

Einführungs- und Vertiefungskurse Stilles Shibashi

„Verwurzelt Ruhe finden“ : Stilles Shibashi – Einführungs- und –Vertiefungskurs SA, 10. März, 14.00 Uhr bis SO, 11. März 2018, 15.30 Uhr

Für AnfängerInnen und auch bereits Shibashi Übende

Ort: Bildungszentrum Burgbühl, St. Antoni, FR

Kosten: Fr. 180.- (90.- für Arbeitslose, Studierende, Lehrlinge) zuzüglich Kost und Logis

Übernachtung: Mit Vollpension 112.- bis 129.-, Buchung Sekretariat BZB 026/ 495 11 73

Auskunft und Leitung: Dorothea Egger - Tel. 026/ 322 17 70 - thea.egger@bluewin.ch

Anmeldung bis **9. Febr. 2018**: Fachstelle Erwachsenenbildung, Pérolles 38, 1700 Freiburg; bildung@kath-fr.ch; od direkt via Homepage www.kath-fr.ch/agenda/alles

Meditation in Bewegung - Shibashi Qi Gong Einführungs- und Vertiefungskurs 23. - 25.03. 2018, FR 18.30 Uhr – SO 13.30 Uhr

Ort: [Lassalle Haus, Edlisbach bei Zug](#)

Kosten: 290.- Kurskosten, Übernachtung: ab Fr. 300.-

Auskunft und Leitung: Barbara Lehner, Bruchmattstrasse 7, 6003 Luzern, Tel. 076 574 67 14,
Mail: lehner@lebensgrund.ch

Anmeldung: Lassalle Haus, Bad Schönbrunn, CH-6313 Edlibach, Tel. +41 41 757 14 14, Mail: info@lassalle-haus.org

Im Einklang von Leib und Seele - in friedloser Zeit im Frieden sein

Datum/Zeit: Samstag 2. Juni – 09.00 bis Sonntag, 3. Juni, 12.00 Uhr

Die 18 Bewegungsbilder unterstützen uns darin, im Einklang von Leib und Seele ganz bei uns zu sein und uns dennoch offen mit Gereimtem und Ungereimtem, Friedlichen und Unfriedlichem auseinanderzusetzen. Inhaltliche Impulse vertiefen den Weg.

Ort: Haus der Begegnung, Ilanz

Kurskosten: Fr.150.- / Übernachtung Fr. 188.-

Leitung: Elsbeth Caspar, Theologin, Coach / Prozessbegleiterin, Shibashilehrerin,

Anmeldung: www.hausderbegegnung.ch oder 081 926 95 40

Shibashi Einführungs- und Vertiefungskurs

Samstag, 09.06.2018 von 09.30 - ca. 17.00

Ort: Kapuzinerkloster, Endingerstr. 9, 8640 Rapperswil

Kosten: CHF 120.-- inkl. Kursunterlagen, Anmeldung bis 04.06.2018

Details folgen

Auskunft + Leitung: Marlen Meier, 8645 Jona

E-Mail: marlen.meier@sunrise.ch / Tel. 055 212 63 16

Die Wolken teilen - Shibashi Qi Gong Vertiefungsmodul 2018 in Duisburg

15.-17.6.2018, FR 18.00 – SO 14.00 Uhr

Ort: Dinslaken-Walsum

Kosten: 180.- Euro

Anmeldung und Leitung: Barbara Lehner, Bruchmattstrasse 7, 6003 Luzern,
Tel. (0041)- (0)76 574 67 14, Mail: lehner@lebensgrund.ch

**Bis Stille in den Händen liegt- Shibashi Qi Gong Einführungs- und Vertiefungskurs
31.08.- 02.09.2018, FR 18.30 Uhr – SO 13.30 Uhr**

Ort: [Kloster Kappel](#)

Kosten: Fr. 240.- Kurskosten, Übernachtung: Fr. 291.50

Auskunft und Leitung: Barbara Lehner, Bruchmattstrasse 7, 6003 Luzern, Tel. 076 574 67 14,
Mail: lehner@lebensgrund.ch

Anmeldung: Sekretariat Kurse Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis, +41 44
764 88 30, Mail: kurse.theologie@klosterkappel.ch

**Meditation in Bewegung - Shibashi Qi Gong
02.- 04.11.2018, FR 18.30 Uhr – SO 13.30 Uhr**

Einführungs- und Vertiefungskurs

Ort: [Lassalle Haus, Edlisbach bei Zug](#)

Kosten: 290.- Kurskosten, Übernachtung: 300.-

Auskunft und Leitung: Barbara Lehner, Bruchmattstrasse 7, 6003 Luzern, Tel. 076 574 67 14,
Mail: lehner@lebensgrund.ch

Anmeldung: Lassalle Haus, Bad Schönbrunn, CH-6313 Edlibach, Tel. +41 41 757 14 14, Mail:
info@lassalle-haus.org

**bewegt stille werden - Shibashi Qi Gong Einführungs- und Vertiefungskurs
14.-16.12.2018, FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr**

Ort: [Kloster Kappel](#)

Kosten: Fr. 240.- Kurskosten, Übernachtung: Fr. 291.50

Auskunft und Leitung: Barbara Lehner, Bruchmattstrasse 7, 6003 Luzern, Tel. 076 574 67 14,
Mail: lehner@lebensgrund.ch

Anmeldung: Sekretariat Kurse Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis, +41 44
764 88 30, Mail: kurse.theologie@klosterkappel.ch

[Einführungs- und Vertiefungskurse Fließendes Shibashi](#)

Gemeinsam Fließendes Shibashi vertiefen

Daten und Zeit: Montag, 9.15 - 10.30 Uhr: 15. Januar, 12. Februar, 12. März, 9. April, 7. Mai,
4. Juni, 2. Juli 2018

Ort: Franziskus-Zentrum, Tramstrasse 32, 8707 Uetikon

Kosten pro Morgen: Fr. 20.--

Leitung / Anmeldung: Béatrice Battaglia, Mail: battaglia.info@gmail.com, Tel: 044 790 14 81

Ein Tag im **Hier und Jetzt** - im fließenden Bewegen

Einführungskurs Flowing Shibashi

Samstag, 14. April 2018, 09.30 – 16.30 Uhr (1)

Samstag, 29. September 2018, 09.30 – 16.30 Uhr (2)

Ort: Brugg, Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3

Kosten: Fr. 130.-

Info und Anmeldung: Madeleine G. Wichtermann, 078 624 16 77
mgwichtermann@bluewin.ch

Jahreszeiten-Kurse und weitere Angebote

„geschmeidig kraftvoll“ - Einführung in die „8 Übungen für den Alltag“

Samstag, 27. Januar 2018, 9.30 -16.00 Uhr

Inhalt: Erarbeiten einer „gymnastischen“ Form von Qi Gong, welche den Körper durchtrainiert und den Qi Fluss auf den Meridianen stark aktiviert.

Ort: Restaurant Veranda, Gartenraum, Schanzeneckstr 25, 3012 Bern

Kosten: Fr. 120.-

Auskunft und Leitung: Dorothea Egger

Anmeldung **bis 8. Jan. 2018**: Tel. 026/ 322 17 70; thea.egger@bluewin.ch

Ein Morgen in Achtsamkeit

**Samstag, 27. Januar, 17. März, 2. Juni, 1. September,
27. Oktober, 15. Dezember 2018**

jeweils 7.15 - 12.15 Uhr

Shibashi – Qi Gong, Leibarbeit, kurzer, gezielter Austausch, stilles Sitzen

Jeder Morgen kann einzeln besucht werden.

RomeroHaus Luzern, Kreuzbuchstr. 44, Luzern, Bus 6 / 8 bis Brüelstrasse oder S-Bahn S3 bis Verkehrshaus

Kosten pro Morgen inkl. Frühstück: 25.- bis 40.- (Selbsteinschätzung)

Auskunft und Leitung: Bernadette Rügsegger-Eberli, Tel. 041 280 41 26, email: shibashi@bluewin.ch, www.shibashi.net

Detailprogramm unter www.romerohaus.ch

Anmeldung jeweils bis Donnerstagabend: RomeroHaus, Tel. 058 854 11 73 veranstaltungen-romerohaus@comundo.org

**Schultern entspannen, Arme und Hände lockern nach der Franklin-Methode®,
Shibashi: Jahreszeiten**

Datum/Zeit: 3. und 4. Febr. 2018, SA von 15:00-18:00 Uhr, SO von 09:00-16:00 Uhr

Ort: Turnhalle in Simplon Dorf

Kurskosten: CHF 160.--

Leitung und Anmeldung: Benita Truffer, Überlandstrasse 32, 3902 Brig-Glis, 027 923 51 84

Einführungskurse Shibashi Qi-Gong "Die fünf Jahreszeiten des Qi-Gong"

für Einzelpersonen und Kleingruppe

Zeit: nach Absprache

Ort: Windisch AG, oder an den von Ihnen gewünschten Ort in meiner Umgebung

Kurskosten: Einzellektionen Fr. 45.-/Std.

Kleingruppe 2 - 4 Personen, pro Person Fr. 25.-/Std.

Leitung und Anfrage: Monika Susanna Mürli, 079 256 07 70 oder Email: monika@mueri.net
www.shibashi.mueri.net und www.shop.mueri.net

Intensiv-Weiterbildungskurse

Shibashi-Qi Gong - Lehrgang 2018 an 5 mal 2 Tagen

dienstags und mittwochs, jeweils 9.30 – 16.15 Uhr: 20./21. Febr.; 13./14. März; 8./9. Mai;
26./27. Juni; 14./15. August 2018

> halbjähriger Ausbildungskurs für Menschen, die Shibashi und Qi Gong-Kurzformen in einer verbindlichen Gruppe an 5 x 2 Kurstagen vertiefen und an andere weitergeben wollen.

Leitung: Antoinette Brem und Barbara Lehner, www.lebensgrund.ch

Ort: Seminarhaus Bruchmatt in Luzern

Kosten: Fr. 1'500.- , plus jeweils Mittagessen Fr. 26.-

Anmeldung an: Antoinette Brem, Bruchmattstrasse 7, 6003 Luzern, Tel. 041 310 98 51, Natel 079 771 23 50, brem@lebensgrund.ch

Follow-up-Tage Shibashi-Qi Gong – Formen 2018

jeweils 09.30 - 16.15 Uhr

Termine: 22. Febr./ 25. April / 20. Juni / 12. Sept. und 21. Nov. 2018

für AbsolventInnen der Ausbildungsgruppen 2005 bis 2017 und weitere langjährig Übende, nicht nur für Shibashi-LehrerInnen!

Schwerpunkt auf Kurzformen des Qi Gong: 5 Jahreszeiten Yin und Yang-Form, Harmonizing Heaven and Earth, Wu Shu, Harmonizing the whole Being, mit River flowing from the Heart and Returning to Mother Earth, Energy Greeting Movements, sowie Verfeinerung Stilles und fließendes Shibashi. Spirituelle und gesundheitliche Aspekte, Meridianlehre in den Bewegungsabfolgen etc. Zu Beginn am Nachmittag jeweils Möglichkeit zur Vertiefung von Fire Energy- oder Wildgans Qi Gong.

Ort: Seminarhaus Bruchmatt, Luzern

Kosten: Einzeltag je Fr. 150.- /Tag

Leitung: Antoinette Brem und / oder Barbara Lehner

Anmeldung an: Antoinette Brem, Bruchmattstrasse 7, 6003 Luzern, Tel. 041 310 98 51, Natel 079 771 23 50, brem@lebensgrund.ch

„Heilkraft wecken und bewegen“: Shibashi-Qi Gong Weiterbildungstage

Teil 1: 5. Mai 2018, 09.30 - 16.00 Uhr

Teil 2: 2. Juni 2018, 09.30 - 16.00 Uhr (aufbauend auf Teil 1)

Für Shibashi-Lehrerinnen und –lehrer und bereits längere Zeit Übende

Inhalt: Erkunden der heilenden Wirkung der Bewegungen des Stillen Shibashi. Arbeit an

Grundhaltungen und Bewegungsabläufen, welche den Qi-Fluss befreien und

Selbstheilungsprozesse fördern. Spirituelle Einbettung sowie Impulse aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Teil 1: Stilles Shibashi – Heilwirkung der Bewegungen 1-9, Stehmeditation

Teil 2: Stilles Shibashi – Heilwirkung der Bewegungen 10-18, Stehmeditation,

Augenmassage, Lebermassage

Ort: Restaurant Veranda, Gartenraum, Schanzeneckstr. 25, 3012 Bern

Kurstag: Fr. 145.-

Auskunft und Leitung: Dorothea Egger

Anmeldung **bis 17. April 2018**: Tel. 026/ 322 17 70; thea.egger@bluewin.ch

Ferien- und Erlebniskurse

Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung

5 heilende Bewegungen

im Lindehus, Oberdorfstrasse 23, 3053 Münchenbuchsee

13. Dez. 2017, 18.00 -18.45

Auskunft und Leitung: Felix Weder-Stöckli

felix.weder@kathbern.ch, 078 833 51 01

Shibashi im Pfarrgarten

Datum/Zeit: 25. April., 2., 16., 23., 30. Mai 2018, 18.00-18.45

Ort: im Pfarrgarten hinter dem reformierten Kirchgemeindehaus Münchenbuchsee

Kurskosten: 50.- für das Pfarreiprojekt in Bolivien

Leitung und Anmeldung: Felix Weder-Stöckli, felix.weder@kathbern.ch, 0789 833 51 01

Shibashi im Wald

Daten: Montag 30. April, 7. 14. 21. 28. Mai, 4. Juni 2018 9.00-10.00Uhr

Kosten: Fr. 20.-- pro Stunde

Ort: Treffpunkt beim Vita Parcours Wohlen

Infos und Leitung: Irène Christen, Tel. 056 622 63 69 irene-christen@bluewin.ch

Shibashi am See / bei guter Witterung

MI 21.06./DO 29.06./DI 04.07./DO 06.07.2017 von 09.00 – 10.00 Uhr

Busskirch St. Martin, Busskirchstrasse, 8645 Jona

Kosten: je CHF 15.--, keine Anmeldung nötig

Auskunft + Leitung: Marlen Meier, 8645 Jona

E-Mail: marlen.meier@sunrise.ch / Tel. 055 212 63 16

Shibashi – Qi Gong Ferienwoche in Arosa

15. bis 21. Juli 2018 (Kurs So 18.30 – Fr 18.30 Uhr)

Zwei Lektionen pro Tag, dazwischen viel Zeit für persönliche Feriengestaltung. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse werden sorgfältig in die Grundlagen eingeführt. Fortgeschrittene können die fließende Form lernen oder vertiefen. Die Nachmittagslektion findet bei gutem Wetter im Freien statt.

Ort: Hotel Altein, Arosa

Kosten: Kurs 195.- (gewisse Zusatzversicherungen übernehmen diese Kosten auf Anfrage), Halbpension im DZ ab 95.- pro Person und Nacht, im EZ ab 125.-, (bei 7 Übernachtungen günstiger) inkl. Wellnesszentrum, Bergbahnen, Seilpark usw. Die Hotelküche bietet auch Menüs für Gäste mit Allergien und Unverträglichkeiten an.

Auskunft und Leitung: Bernadette Rüeegsegger-Eberli, Tel. 041 280 41 26, email: shibashi@bluewin.ch, www.shibashi.net

Detailprogramm / Anmeldung bis 16. Juni: Hotel Altein, 7050 Arosa, 081 378 86 86, www.hotel-altein.ch

Shibashi, Atem, Freier Tanz

Datum/Zeit: 5. - 11. August 2018 Sonntag 18.00 – Samstag 14.00

Ort: Sunnehus Wildhaus

Kurskosten: Fr. 540.--

Vollpension EZ Fr. 900.--, Vollpension DZ Fr. 720.--

Infos und Anmeldung: Sunnehus Wildhaus Tel. 071 998 55 55 info@sunnehus.ch

Infos und Leitung: Irène Christen, Tel. 056 622 63 69 irene-christen@bluewin.ch
www.irene-christen.ch

Nimm' Abschied und gesunde!

Erlebniswoche mit meditativem Tanz und Shibashi

Datum: Montag, 1. Oktober bis Freitag, 5. Oktober 2018

Ort: Bildungshaus Stella Matutina, Hertenstein LU

Kurskosten: Fr. 390.–

Leitung/ Anmeldung: Elisabeth Utz-Meier, Johanna-Hodel-Gasse 3, 6005 Luzern
elisabeth.utz@gmx.ch

Shibashi Qi Gong – Retreat (d / e)

Erholung in der Tiefe meines Seins – Recreation: Finding Peace in Heart, Body and Soul

Datum: Montag, 1. Oktober bis Freitag, 5. Oktober 2018

Ort: Mandali Retreat Center, Quarna Sopra, Ortasee / Italien, www.mandali.org

Kurskosten: Fr. 460.- / Euro 400

Detailprospekt erhältlich

Leitung und Anmeldung: Antoinette Brem / Barbara Lehner, welcome@lebensgrund.ch

Wildgans-Qi Gong (Dayan Qi Gong)

Mit den Wildgänsen fliegen oder andere Möglichkeiten, Freiheit zu erfahren...

Datum/Zeit: 3.8.2018 - 5.8.2018 (und andere)

Ort: Antoniushaus Mattli in Morschach (und Düdingen)

Kurskosten: 250.- plus Kost und Logis (oder je nach Kurs)

Leitung und Anmeldung: Franziska Moser, Ottisbergstrasse 33, 3186

Düdingen; mfmoser@rega-sense.ch / 026 493 37 73

„Breite deine Flügel aus!“: Einführung ins Wildgans-Qi Gong (Dayan Qi Gong)

SA, 15. Sept., 10.15 Uhr bis SO, 16. Sept., 16.30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Burgbühl, St. Antoni, FR

Kosten: Fr. 250.- zuzüglich Kost und Logis

Übernachtung: Mit VP 132.- bis 152.-, Buchung Sekretariat BZB 026/ 495 11 73

Auskunft und Leitung: Dorothea Egger

Anmeldung **bis 1. Juli 2018**: Tel. 026/ 322 17 70; thea.egger@bluewin.ch

Ständige Übungsgruppen

Basel: Freier Tanz und Shibashi

Daten: 13. Januar, 10. März, 12. Mai 2018 10.15 – 17.15 Uhr

Kosten: Einzelner Samstag Fr. 150.-- alle 3 Samstage Fr. 390.--

Ort: Basel Spalenterweg 20

Infos und Leitung: Irène Christen, Tel. 056 622 63 69 irene-christen@bluewin.ch

**Brugg: Fortlaufende Übungsgruppe Shibashi/Zazen,
Einführungskurs Shibashi/Zazen, Beginn 9. Januar 2017**

Zeit: Übungsgruppe 19h30, Einführungskurs 18 h

Ort: Physiotherapie P. Ernst, Altenburgerstrasse 27, 5200 Brugg

Kosten: Einführungskurs 6 Abende Fr. 210.-,

Übungsgruppe 7 Abende, Fr. 120.-

Leitung: Susanne Ernst Shibashi und Peter Ernst Zazen

Anmeldung: info@ernstvision.ch, 079 819 44 93

Düdingen: Mit Shibashi im Alltag zu Ruhe, Gelassenheit und neuer Energie finden

Datum: jeweils montags von 14 - 15 Uhr (während den FR-Schulferien kein Kurs!)

Ort: Mehrzweckraum des reformierten Zentrums, Hasliweg 4, 3186 Düdingen

Kosten: 10er Abo à 160 Franken; Einstieg jederzeit möglich

Leitung /Anmeldung: Franziska Moser, 026/493 37 73; mfmoser@rega-sense.ch

Greppen/ Weggis / Vitznau:

Shibashi-Qi Gong Meditation in Bewegung

jeweils Mittwochs, 09.15-10.45 h

Ort: Weggis

Kosten: 10.- pro Mal

Auskunft + Leitung: Karin Marti, Meditationsleiterin Shibashi-Qi Gong

Anmeldung: Erwachsenenbildung Luzerner Seepfarreien Greppen - Weggis - Vitznau

077/ 45 166 35 oder karin_marti@hotmail.com , www.seepfarreien.ch

Köniz: „Kraftvoll langsam“ – Shibashi-Übungsmorgen 60+

Alle zwei Wochen montags von 9.30 bis 11.00 Uhr

Für Personen ab 60+ und weitere Interessierte jeden Alters. Sitzendes Mitüben möglich.

8. und 22. Jan., 5. und 26. Febr., 12. und 26. März, 16. und 30. April, 14. und 28. Mai,

11. und 25. Juni - SOMMERPAUSE - 27. Aug., 10. Sept., 15. und 29. Okt., 12. und 26. Nov., 3. und 17. Dez. 2018

Ort: Kath. Pfarreizentrum St. Josef, Stapfenstr. 25, 3098 Köniz

Kosten: Einzelmorgen nach Wahl Fr. 30.-

Abo 10x, Jan. bis Juni: Fr. 220.-, einlösbar an 12 Daten

Abo 7x, Aug. bis Dez.: Fr. 154.-, einlösbar an 8 Daten.

Bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei.

Auskunft und Leitung: Dorothea Egger, Tel. 026/ 322 17 70; thea.egger@bluwin.ch

Langnau im Emmental: Shibashi QiGong - Emmental

fortlaufende Übungsgruppen (Einsteigerkurse auf Anfrage)

Dienstagabend, 18.30 - 19.30 Uhr

Mittwochabend, 18.30 - 19.30 Uhr

Freitagmorgen, 09.00 - 10.00 Uhr

Übungsraum Shibashi QiGong - Emmental, Hinterdorfstrasse 5, 3550 Langnau

Kosten: 10-er Abo Fr. 180.-, Einzelstd. Fr. 20.- ; Schnupperstd. gratis

Auskunft und Anmeldung: Ruth Rüeeggesser 079 660 95 42 info@shibashi-emmental.ch,

www.shibashi-emmental.ch

Luzern: Ausatmen, zur Ruhe finden – Shibashi am Abend

Qi Gong Shibashi-Übungsgruppe am Abend in Luzern

jeweils dienstags 18.15-19.45 Uhr

Termine:

2017: 13. Dezember (mittwochs)

2018: 20. Februar, 13. März, 25. April (mittwochs), 08. Mai und 26. Juni

Ort: Seminarhaus Bruchmatt, Bruchmattstrasse 9, Luzern

Kosten: Einzeltermin Fr. 35.-, Abo 5 Termine zu Fr. 30.- pro Termin.

Leitung + Anmeldung: Barbara Lehner

Tel. 041 310 98 51, Handy 076 574 67 14 / lehner@lebensgrund.ch

Luzern: Federleicht kraftvoll – Shibashi Qi Gong -Übungsgruppe

monatlich freitags tagsüber

2018: 26.01./23.02./23.03./27.04./25.05./22.06./24.08./21.09./26.10./16.11./14.12.

Von 9.30 bis 11.00 Uhr jeweils Stilles Shibashi:

Von 11.15 bis 12.15 Uhr jeweils Energy Greetings (Jan.- März); Fliessendes Shibashi (April - Sept.) oder Harmonizing Heaven and Earth (Okt. – Dez.)

Ort: Seminarhaus Bruchmatt, Bruchmattstr. 9, Luzern

Kosten: Stilles Shibashi: 1mal 35.-, mind. 5 mal je 30.- pro mal

Fl. Shibashi, Energy Greetings, Harmonizing H&E: 20.- pro Termin

Leitung + Anmeldung: Antoinette Brem, 041 310 98 51, 079 771 23 50,

brem@lebensgrund.ch

Rapperswil-Jona: Shibashi / Übungsgruppe

DI, 16.01./20.02./20.03./24.04./08.05./12.06.2018

09.30 – 10.30 Uhr

Ort: St. Franziskuszentrum, Rebhaldenstr. 3, 8645 Jona

DI, 09.01./13.02./06.03./17.04./22.05./26.06.2018

20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Überbauung Weiden, Gemeinschaftsraum, 8645 Jona

Kosten: je CHF 15.--, keine Anmeldung nötig

Auskunft + Leitung: Marlen Meier, 8645 Jona

E-Mail: marlen.meier@sunrise.ch / Tel. 055 212 63 16

Rothenburg: Shibashi – Qi Gong und Zen

Jeweils Montag, 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr (ausser Schulferien)

Shibashi – Qi Gong als Einstimmung zum stillen Sitzen – anschliessend Zen Kontemplation (wir sitzen auf Kissen, Schemeln oder Stühlen), man kann regelmässig oder nur ab und zu teilnehmen

Pfarrkirche St. Barbara, Rothenburg

Kosten und Anmeldung: keine, das Angebot steht allen offen

Auskunft bei Bernadette Rüeegsegger-Eberli, Tel. 041 280 41 26, email: shibashi@bluewin.ch, www.shibashi.net

Sachseln: Shibashi-Qi Gong Übungsgruppe

Daten: jeweils samstags von 9.00 – 10.00 Uhr

Ca. 14-tägig, ausser während den Schulferien

Ort: Felsenheim Sachseln, Flüelistrasse 33

Kosten: Fr. 15.- pro Übungsstunde, Einstieg jederzeit möglich

Auskunft und Leitung: Monika Ming, Sachseln, Tel. 041 660 35 08, 079 738 05 92

Mail: monika_ming@bluewin.ch

Tafers: Shibashi Übungsabende

Alle zwei Wochen (mit Ausnahmen) am Mittwochabend von 19.15 bis 20.45 Uhr

10. und 31. Jan., 7. und 21. Febr., 7. und 21. März, 18. April, 2., 16. und 30. Mai, 13. und 27. Juni 2018.

Ort: Pflegeheim Maggenberg, Maggenberg 1, 1712 Tafers – Saal Moléson, 1. Stock

Kosten: 10 Lektionen Fr. 250.-, Einzellektion à 1,5 Std. Fr. 30.-

Auskunft und Leitung: Dorothea Egger, Tel. 026/ 322 17 70; thea.egger@bluewin.ch

Wabern: Shibashi – Meditation in Bewegung: Übungsmorgen

4 x pro Jahr am Samstagmorgen von 9.30 bis 12.30 Uhr

Inhalt: 9.30 bis 11 Uhr: Üben des Stillen Shibashi und einfache Qi Gong Übungen

11.00 bis 12.30 Uhr: Üben Fliessendes Shibashi (Vertrautheit mit Stille Shibashi von Vorteil)

24. Februar, 26. Mai, 25. August, 24. November 2018

Ort: Kath. Pfarreizentrum St. Michael, Gossetstr. 8, 3084 Wabern

Kosten: Es ist möglich, nur beim Stillen oder nur beim Fliessenden Shibashi teilzunehmen.

Abo 4x Samstagmorgen à 3 Std.: Fr. 176.-

Abo 4x Samstagmorgen à 1,5 Std.: Fr. 88.-

Einzelmorgan à 3 Std.: Fr. 60.-

Einzelmorgan à 1.5 Std.: Fr. 30.-

Bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei.

Auskunft und Leitung: Dorothea Egger, Tel. 026/ 322 17 70; thea.egger@bluewin.ch

Anmeldung: **bis 10. Febr.** für Abo 4x, **5 Tage vor Kurstermin** für Einzelmorgan

Wohlen AG: Shibashi-Qi Gong Übungsgruppe

Stilles und Fliessendes Shibashi, Energy Greeting Movements

Daten: wöchentlich Dienstag ausser Schulferien 19.45 - 21.00

Kosten: 10 mal Fr. 275.--

Ort: Bankweg 23 in 5610 Wohlen

Infos und Leitung: Irène Christen, Tel. 056 622 63 69 irene-christen@bluewin.ch

www.irene-christen.ch

Zollikofen: shibashi

donnerstags, 17:15 - 18:15 Uhr, wöchentliche Übungsstunde

Bern-Zollikofen, Bernstrasse 27a, 3052 Zollikofen

Fr. 220.- für 10 Mal

Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin SGQT / Theologin, info@qigongbern.ch,
www.qigongbern.ch

Zürich: Shibashi - Fünf Jahreszeiten (Kurzform)

Datum/Zeit: ab 9. Jan. 2018 jeweils Dienstags 16.15-17.00h (ausser Schulferien)

Ort: Ref.Kirchgemeindesaal Friesenberg, Borrweg 71, 8055 Zürich

Kurskosten: je CHF 15.-

Leitung und Anmeldung: Susanne Rasper, Tel.044 462 25 06, susanne.rasper@bluewin.ch

Privatunterricht Shibashi-Qi Gong

Shibashi - Qi Gong Privatunterricht in Basel und Wohlen AG

zum Vertiefen und individuellen Lernen auf Anfrage bei

Irène Christen, 056 622 63 69, irene-christen@bluewin.ch

Privatunterricht Shibashi in Rapperswil-Jona

Zum Vertiefen und individuellen Lernen in

Rapperswil-Jona, weitere Orte auf Anfrage

Marlen Meier, 8645 Jona / Tel. 055 212 63 16

E-Mail: marlen.meier@sunrise.ch

Heilsam mit sich unterwegs – Shibashi-Qi Gong Privatunterricht in Freiburg:

Vertiefen aller Formen, Entwickeln einer dem Qi-Fluss förderlichen Grundhaltung sowie Erlernen von einfachen Qi Gong Übungen zur Unterstützung von leib-seelischen Heilprozessen.

Auf Anfrage bei Dorothea Egger, 026/ 322 17 70, thea.egger@bluewin.ch

Im Fluss der Lebenskraft: Shibashi-QiGong Privatunterricht in Luzern (alle Formen)

Auf Anfrage - Zum Vertiefen und individuellen Lernen

Bei Barbara Lehner, 041 310 98 51, lehner@shibashi.ch

Bei Antoinette Brem, 041 310 98 51, brem@shibashi.ch

Shibashi en langue française: www.shibashi-romandie.ch

Von allen hier aufgeführten Angeboten gehen bei genügend Anmeldungen 10% der Kurseinnahmen als Solidaritätsbeitrag an Philippinen-Projekte des Fastenopfers, siehe www.fastenopfer.ch

PC 60-19191-7, Vermerk „Philippinen-Projekte“

(Dies als Dank dafür, dass Shibashi-Qi Gong als Geschenk aus den Philippinen zu uns gekommen und hier zu Beginn v.a. über das Hilfswerk Fastenopfer bekannt gemacht wurde!)