



Shibashi Qi Gong - Meditation in Bewegung

Shibashi ist Meditation in Bewegung - ein Bewegungsmantra in 18 Bildern mit poetischen Namen aus der Natur. Shibashi stammt aus der altchinesischen Heilkunst des Tai Ji und Qi Gong und wird in langsamen, in sich ruhenden Bewegungen vollzogen. Der äusseren Bewegung entspricht eine innere. Diese führt aus der Hektik in die Ruhe, aus der Zerstreuung in eine lockere Konzentration und Zentriertheit, aus der Abtrennung in die Verbindung mit dem Leib des Lebens: mit sich selbst und allem Lebendigen und dessen letzte Wirklichkeit.

„Jeder Boden ist heiliger Boden,
denn jeder Ort kann Stätte der Begegnung werden,
der Begegnung mit göttlicher Gegenwart.
Sobald wir die Schuhe des daran-gewöhnt-seins
ausziehen und zum Leben erwachen,
erkennen wir: Wenn nicht hier, wo sonst?
Wann, wenn nicht jetzt?
Jetzt, hier oder nie und nirgends
stehen wir vor der letzten Wirklichkeit.“
(David Steindl-Rast).

Inhalt

Erlernen und Üben des stillen Shibashi Qi Gong als ein Bewegungsmantra, das ins Gegenwärtigsein mit Leib und Seele führt. Mit Zeiten der Stille, Übungen der Achtsamkeit und begleitenden Text-Impulsen.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die Shibashi kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Das Erlernen der Grundform und das Üben in meditativer Grundhaltung stehen im Zentrum.

Impulse für Ihren weiteren Weg

Der Qi-Fluss im Körper harmonisiert sich, Seele und Geist beruhigen, zentrieren und weiten sich. Im gemeinsamen Üben und mit begleitenden Texten weitet sich ein Raum der Stille in uns.

Voraussetzungen

Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.

Bei körperlichen Einschränkungen nehmen Sie im Voraus mit der Kursleiterin Kontakt auf, um Möglichkeiten der angepassten Teilnahme zu prüfen.

Tagesablauf

Freitag

18.30 Abendessen

19.45-21.15 Kurseinheit

Samstag

07.30 Meditativer Einstieg in den Tag - mit Shibashi Qi Gong

08.00 Frühstück

09.00-11.45 Kurseinheit mit Pause

12.00 Mittagessen

15.00-18.00 Kurseinheit mit Pause

18.30 Abendessen

19.45-21.15 Arbeitseinheit

Sonntag

07.45 Frühstück

08.30 Gelegenheit zur Teilnahme am Gottesdienst

09.45 bis 12.00 Kurseinheit mit Pause

12.00 Rückblick und Abschluss

12.30 Mittagessen

13.30 Ende

Änderungen im Ablauf vorbehalten

Kurstitel: Shibashi Qi Gong - Meditation in Bewegung

Kursnummer: 2023/M05

Kurskosten: CHF 290

Kost & Logis p.P.:
Einzelzimmer mit DU/WC: CHF 310
Einzelzimmer mit Lavabo: CHF 250

Datum von/bis: 10. bis 12. November 2023
Fr 18:30 - So 13:30

Kursleitung: [Barbara Lehner](#)

Druckversion 

Zurück