

Ich bin ein Baum
und atme mein
flüsterndes Laub

Vom Himmel kommt
ein Engel
und küsst meine Wurzeln

Rose Ausländer

*Höhe und Tiefe,
Himmel und Erde
finden sich im Herbst
zum Wechselspiel von Yin und Yang.*

*Zum Erntedank als Tor zur Herbstzeit
gehen wir mit Fülle und Leere,
Ernten und Abschied
und der Einladung zur Ge-lassenheit,
zum Vertrauen im Wandel.*

*Wir stärken unsere Präsenz und
Ausrichtung für den Herbst
mit Shibashi Qi Gong
und klärenden Qi Gong Übungen
für Lunge und Dickdarm.*

→ Alle sind herzlich eingeladen.

Shibashi Gong

Einführung und Vertiefung

Wurzeln und Weite atmen

Datum/ Zeit:

Freitag, 18. Sept. 18.00 Uhr
bis Sonntag, 20. Sept. 15.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 300.-

Ort:

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10, CH-6443 Morschach
www.antoniushaus.ch

Preis für Unterkunft & Vollpension:

Je nach Zimmerkategorie:
Fr. 272.- bis Fr. 342.-
Reservation der Zimmer und Pension bitte
direkt via Antoniushaus Mattli, E-
Mail: info@antoniushaus.ch
Telefon +41 41 820 22 26

Auskunft und Anmeldung direkt bei:

Barbara Lehner
Obergrundstr. 65, 6003 Luzern
041 310 98 51 oder 076 574 67 14 oder
lehner@lebensgrund.ch
www.lebensgrund.ch & www.shibashi.ch

Shibashi Qi Gong

Einführungs- und Vertiefungsseminar



Wurzeln und Weite atmen

18. - 20. Sept. 2026

Antoniushaus Mattli, Morschach



Inhalt: Das stille Shibashi Qi Gong ist eine wunderbare Qi Gong Form, die in achtzehn poetischen Bewegungsbildern des Tai Ji Qi Gong Körper, Geist und Seele aufatmen lässt

Kurselemente: Kennenlernen und vor allem Vertiefen der Bilder des Shibashi Qi Gongs mit wachem & spielerischem Anfängergeist. Achtsamkeits- und Energie- Übungen, die Lunge und Dickdarm stärken – passend zum Zentrieren und Lassen im Herbst.

Austausch, Rituale. Begleitende Impulse zur Schöpfungs- und Körperspiritualität.



Zielpublikum: Für alle, die die Form des Shibashi Qi Gong kennenlernen oder vertiefen wollen. Das gemeinsame meditative Üben steht im Zentrum.

Ort: Antoniushaus Mattli, Morschach.



Zeitplan:

Freitag: 18.00 Uhr Abendessen
19.45 - 21.00 Uhr Abendeinheit
Samstag: 07.20 Uhr Tageseinstieg (fakultativ)

09.15 - 12.30 Uhr: Kurseinheit
12.30 – 14.30 Uhr Mittagspause
14.30 – 17.30 Uhr Kurseinheit am Nachmittag

Sonntag: 07.20 Uhr Tageseinstieg (fakultativ)
09.15 - 12.30 Uhr: Kurseinheit
12.30 – 15.00 Uhr Mittagessen und Kursschluss

Barbara Lehner, 1967



Freischaffende Theologin, Ausbildnerin in Trauerbegleitung & Shibashi Qi Gong. Sie lernte bei Mary John Manzan, Philippinen und bei Marimil Lobregat, Chi Chinese Healing College, Sydney/Australien.
www.shibashi.ch

Anmeldetalon:

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Handy: _____

E-mail: _____

Ich melde mich verbindlich an für das
Shibashi Qi Gong - Seminar
18. - 20. September 2026

Datum:

Unterschrift:

→ Die Anmeldung kann gerne auch via E-Mail an lehner@lebensgrund.ch gesendet werden.