

# Shibashi - Qi Gong - Meditation in Bewegung



Foto: © Karin Marti, Udligenswil

Shibashi, auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong, ist Meditation in Bewegung. Diese Meditationsform will uns helfen:

- ganz gegenwärtig zu sein im Augenblick, im Jetzt: mit Körper, Seele, Herz und Geist
- gelassener zu werden: körperliche, geistige und seelische Verspannungen loszulassen, damit die Lebenskraft (Chi) wieder in uns fließen kann und uns verbindet mit dem grossen Fluss alles Lebendigen- mit dem Atem des Lebens, in dem uns das Göttliche entgegenkommt und am Leben erhält.
- zu einer christlichen Spiritualität zurück finden, die Körper und Seele verbindet.

## Zum Kennenlernen in Greppen

Ort: Pfarrkirche Greppen  
Zeit: Mittwoch, 22. August und 5. September von 19.00 - 20.00 Uhr  
Sonntag, 16. September von 06.30 – 07.00 Uhr  
Mitbringen: Offenheit für Neues  
rutschfeste Socken, bequeme (Strassen) Kleidung,

Es ist keine Anmeldung notwendig.

## Einführungskurs für NeueinsteigerInnen

Ort: Werktagkapelle der Pfarrkirche Weggis  
Zeit: Freitag von 09.00 bis 09.45 Uhr, jeweils wöchentlich ausser Schulferien  
Kursbeginn: 26. Oktober 2012  
Kursende: 26. April 2013  
Mitbringen: 5.- pro Mal, rutschfeste Socken, bequeme (Strassen) Kleidung  
Anmeldung: bis 22. Oktober 2012

## Vertiefungskurs

Ort: Werktagkapelle der Pfarrkirche Weggis  
Zeit: Freitag von 09.30 bis 10.30 Uhr, jeweils wöchentlich ausser Schulferien  
Ab 26. Oktober von 10.00 bis 10.45 Uhr  
Kursbeginn: 17. August 2012  
Kursende: 26. April 2013  
Mitbringen: Rutschfeste Socken, Anstelle eines finanziellen Beitrages (5.- pro Mal) nehme ich auch gerne konkrete Unterstützungen im Pfarreileben entgegen.

**Anmeldung** und Fragen zu den Angeboten richten Sie bitte an:

**Karin Marti**, Meditationsleiterin & Erwachsenenbildnerin  
Rigiblickstr. 5, 6353 Weggis

**P:077/ 45 166 35 G: 041/ 392'00'93**  
[eb@seepfarreien.ch](mailto:eb@seepfarreien.ch)

Erwachsenenbildung  
[www.seepfarreien.ch](http://www.seepfarreien.ch)

