

# Lebendig im Leben stehen



Antoinette Brem / Barbara Lehner

**Shibashi – Ruhe und Achtsamkeit erfahren**  
Lebensimpulse aus dem Qi Gong

Format 16 x 22 cm

176 Seiten

Paperback

€ 14,90 [D] / € 15,40 [A] / sfr 23,50

ISBN 978-3-7867-2829-0

Neuerscheinung September 2010

**AUTORINNEN** Antoinette Brem, geboren 1962, und Barbara Lehner, geboren 1967, arbeiten als Theologinnen und Shibashi-Lehrerinnen. Sie begleiten Menschen in Lebensübergängen und Trauersituationen. Qi Gong und Shibashi unterrichten sie an verschiedenen Orten in der Schweiz und in Deutschland und bilden Interessierte zu Shibashi-Meditations-LehrerInnen aus. Sie leben in Luzern.

Shibashi, auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong, ist Meditation in Bewegung. Verspannte Muskeln werden locker, der Energiefluss im Körper harmonisiert sich, der Geist wird ruhiger und wacher. Shibashi verbindet scheinbare Gegensätze wie östliche und westliche Spiritualität, Körper und Seele, Himmel und Erde und weckt eine innere Aufmerksamkeit für die heilende Gegenwart des Göttlichen.

In diesem Buch stellen die Autorinnen eine Kurzform des Shibashi ausführlich vor, leiten Schritt für Schritt zum Üben an und zeigen, wie es heilsam in den Alltag integriert werden kann.

Ein Buch für Shibashi-Übende und Menschen, die auf der Suche sind nach einer Spiritualität, die Körper und Seele verbindet.

- einfache Übungen, die zur Ruhe führen und innere Aufmerksamkeit wachsen lassen
- Spiritualität, die Körper und Seele verbindet
- Verbindung von christlicher Spiritualität und östlichen Bewegungs- und Meditationsformen



**GRÜNEWALD**

Senefelderstr. 12 • 73760 Ostfildern  
Fax 0711/4406-177 • [vertrieb@gruenewaldverlag.de](mailto:vertrieb@gruenewaldverlag.de)  
[www.gruenewaldverlag.de](http://www.gruenewaldverlag.de)