



stille  
die stille  
müssen wir  
in uns tragen  
  
wie das meer  
wie den himmel  
wie das licht  
  
(helena aeschbacher-sinecka)



stille  
die stille  
müssen wir  
in uns tragen  
  
wie das meer  
wie den himmel  
wie das licht  
  
(helena aeschbacher-sinecka)

## BEWEGT STILLE WERDEN SHIBASHI QI GONG - MEDITATION IN BEWEGUNG

EINFÜHRUNGS - UND VERTIEFUNGSKURS IM KLOSTER KAPPEL

15.- 17. DEZ. 2017 - FREITAG 18.00 BIS SONNTAG 13.30 UHR

In achtzehn poetischen Bewegungsbildern des Tai Ji Qi Gong können Körper, Geist und Seele aufatmen, in ruhender Achtsamkeit.

**Kurselemente:** Achtsamkeits-Übungen, Austausch, Rituale, Impulse zu Körperspiritualität. Begleitende Texte / Hinweise zeigen Verbindungen zur mystischen Tradition des Christentums auf.

Für alle, die Shibashi kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Im konkrete, meditative Üben steht im Zentrum.

**KOSTEN:** Fr. 240.- plus Pensionskosten

**LEITUNG:** Barbara Lehner, Freischaffende Theologin, Shibashi-Lehrerin, Ritual- und Trauerbegleiterin. [www.shibashi.ch](http://www.shibashi.ch) und [www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch)

**ANMELDUNG:** Heidi Hui, Sekretariat Kurse Kloster Kappel, CH-8926 Kappel am AlbisTel. +41 (0)44 764 88 30, Mail: [kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)

## BEWEGT STILLE WERDEN SHIBASHI QI GONG - MEDITATION IN BEWEGUNG

EINFÜHRUNGS - UND VERTIEFUNGSKURS IM KLOSTER KAPPEL

15.- 17. DEZ. 2017 - FREITAG 18.00 BIS SONNTAG 13.30 UHR

In achtzehn poetischen Bewegungsbildern des Tai Ji Qi Gong können Körper, Geist und Seele aufatmen, in ruhender Achtsamkeit.

**Kurselemente:** Achtsamkeits-Übungen, Austausch, Rituale, Impulse zu Körperspiritualität. Begleitende Texte / Hinweise zeigen Verbindungen zur mystischen Tradition des Christentums auf.

Für alle, die Shibashi kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Im konkrete, meditative Üben steht im Zentrum.

**KOSTEN:** Fr. 240.- plus Pensionskosten

**LEITUNG:** Barbara Lehner, Freischaffende Theologin, Shibashi-Lehrerin, Ritual- und Trauerbegleiterin. [www.shibashi.ch](http://www.shibashi.ch) und [www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch)

**ANMELDUNG:** Heidi Hui, Sekretariat Kurse Kloster Kappel, CH-8926 Kappel am AlbisTel. +41 (0)44 764 88 30, Mail: [kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)