

## Wachstumszeit Wandlungszeit



„Und doch gibt es so viel  
was mich erfüllt:  
die Pflanzen  
die Tiere  
die Wolken  
Tag und Nacht  
und  
das Ewige  
im  
Menschen.“

*Carl Gustav Jung*

### Daten:

jeweils samstags  
29. April/ 24. Juni/ 02. Sept./ 18. Nov. 2017

**Zeit:** 9.00 bis 18.00 Uhr

### Ort:

Seminarhaus Bruchmatt,  
Bruchmattstr. 9, Luzern  
und Sonnenberg-Gebiet ob Luzern

### Kurskosten:

Alle 4 Tage zusammen: Fr. 600.-  
**plus Mittagessen** je Fr. 26.-

**Max. 10 Personen**

### Leitung:

#### Antoinette Brem

Freischaffende  
Theologin/Seelsorgerin,  
VISIONSsuche, Lebens- und  
Trauerbegleitung, Shibashi-Qi  
Gong-Lehrerin, Begleitung von  
Menschen in Lebens-  
Übergängen.  
Co-Autorin des Buches  
„Shibashi – Ruhe und  
Achtsamkeit erfahren. Lebensimpulse aus dem Qi  
Gong“, erschienen im Sept. 2010 im Grünewald-Verlag.



### Auskunft und Anmeldung

Antoinette Brem, Obergrundstr. 65,  
6003 Luzern, 041 310 98 51,  
brem@lebensgrund.ch  
www.shibashi.ch, www.lebensgrund.ch

## Wachstumszeit Wandlungszeit



Unterwegs im Lebensrad „Vier Schilde  
der menschlichen Natur“

Jahresgruppe 2017



Begleitung in Übergängen

lebensgrund GmbH

### Zeit der Stille

Gemeinsam werden wir erforschen was es heisst, sich mit Himmel und Erde zu verbinden und freier zu fliessen mit den Kräften des Lebens.

Die Natur um uns und unsere Körpurnatur sind ineinander verwoben. Sie werden uns darin unterstützen unseren Lebensraum neu zu erfahren und zu erweitern.

Diese Tage wollen wir nutzen um die Kräfte in uns zu regenerieren, inne zu halten, zu klären und bei uns selber anzukommen. Wir laden ein zu einer Zeit der Stille und Versöhnung mit unserem Selbst.

### Im Lebensrad tanzen

„Die Wandlung ist die einzige Konstante im Leben,“ besagt eine taoistische Weisheit. Leben bedeutet Bewegung, Wachstum, Entwicklung und somit auch stete Veränderung. Oft sind diese Veränderungen von Krisen begleitet. Gleichzeitig ermöglichen uns Krisen oft, beengende Strukturen und Denkmuster abzulegen, und neue, für unser Leben erfüllendere Wege einzuschlagen. Das Lebensrad (oder Medizinrad) ist ein Werkzeug, welches sich an Naturabläufen orientiert und uns hilft, die Spannweite unserer menschlichen Entwicklungsmöglichkeiten besser zu erkennen, einzuschätzen und zur Entfaltung zu bringen. In diesen Tagen werden wir das Lebensrad der vier Schilde nach Steven Foster und Meredith Little kennenlernen und

in der stillen Bewegung, in der Natur und im Austausch in der Runde erproben.

### Shibashi Qi Gong und Natur

An jedem Tag werden wir uns jeweils Qi Gong -Übungen zuwenden. Im Mittelpunkt steht die **Yin-Form 5 Jahreszeiten Qi Gong (Kurzform Shibashi)**. Sie wird uns helfen Körper und Geist in Einklang zu bringen und uns auf die Naturbegegnungen einzustimmen. Die einladende Natur auf dem Sonnenberg und der wunderschöne Garten der Bruchmatt sind Kraftorte, die unsere Arbeit während diesen Tagen unterstützen werden.

#### Tag 1: Frühling - Osten

Dem Geheimnis lauschen

#### Tag 2: Sommer - Süden

Meine Sinne nähren

#### Tag 3: Herbst - Westen

Ruhen in meiner Seele

#### Tag 4: Winter - Norden

Für mich und andere sorgen



### Ich melde mich verbindlich an für die Jahresgruppe 2017 „Wachstumszeit – Wandlungszeit“

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Ich wünsche:

fleischloses Essen

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_