

Das Lassalle-Haus – Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung

Das jesuitische Lassalle-Haus ist ein traditionsreiches Begegnungszentrum und Seminarhotel in den Hügeln ob Zug und bietet seinen Gästen vielseitige Impulse für Geist, Seele und Körper.

«**Stille bewegt**» ist unser Leitgedanke. Wir sind überzeugt, dass Menschen durch Achtsamkeit und Meditation einen besseren Umgang mit sich, den Mitmenschen und der Umwelt finden. Wir bieten den Raum und die Impulse dazu.

Ein Ort der Inspiration

Seit Gründung des «Exerzitien- und Bildungshauses Bad Schönbrunn» 1929 begleiten wir Menschen auf ihrem Weg. Zu den **ignatianischen Exerzitien** kamen nach und nach **christliche Kontemplation, Zen und Yoga** dazu. Vier Wege mit Wurzeln in den Weisheiten des Christentums, des Buddhismus und des alten Indien – vier Wege als Kern unseres Angebotes. Dabei kreisen wir um die Frage: Was bewegt die Menschen heute – welche Herausforderungen stellen sich uns allen in Gesellschaft, Beruf und Familie? Unsere Angebote haben eine weitere Gemeinsamkeit: die wertvolle Erfahrung der Stille. Ob beim **Reisen, Fasten, Bildermalen oder Wandern**, ob bei der **Biographiearbeit, der Auszeit zur rechten Zeit, der Sinnsuche im Alter oder der Begegnung der Religionen** – Ziel ist stets, sich respektvoll selbst zu begegnen und Kraft zu schöpfen für sich und die Welt.

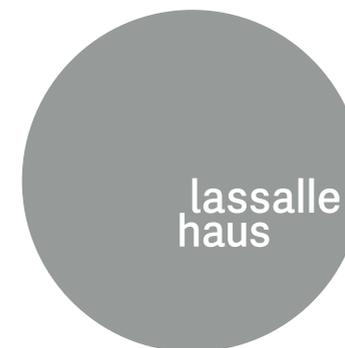
Ein Ort der Kraft

Das Lassalle-Haus, nach harmonikaler Bauweise vom renommierten Zürcher Architekten André Studer in den 1960er Jahren entworfen, wurde 2015 umfassend renoviert und mit moderner Infrastruktur versehen. Zwei Kapellen, ein grosses Zendo und mehrere Meditationsräume laden ein zu Stille und Besinnung. Auch der gepflegte Park mit altem Baumbestand, von Gartenarchitekt Josef A. Seleger in die Quelllandschaft von Bad Schönbrunn eingepasst, bietet Rückzugsorte mit zahlreichen Parkbänken, Spazierwegen und Aussichtspunkten.

Ein Ort des nachhaltigen Genusses

Unsere leichte, abwechslungsreiche und ausgewogene Küche, vorwiegend in Bio-Qualität, basiert auf hochwertigen saisonalen und regionalen Produkten. Lebensmittel werden so eingesetzt, dass möglichst kein Abfall entsteht. Spezielle Diätwünsche berücksichtigen wir gerne. Nachhaltigkeit ist ein Gebot der Stunde auch beim Heizen: Das Haupthaus mit 74 Guestzimmern und das Tagungszentrum Forrenmatt sind an die zentrale Pelletheizung angeschlossen, ebenso die Alte Villa, die noch aus Bad Schönbrunner Kurhauszeiten stammt.

Spiritualität im Alltag



Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung

23.03. – 25.03.2018

02.11. – 04.11.2018

Barbara Lehner

Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung

Shibashi ist Meditation in Bewegung - ein Bewegungsmantra in 18 Bildern mit poetischen Namen aus der Natur. Shibashi stammt aus der altchinesischen Heilkunst des Tai Ji und Qi Gong und wird in langsamen, in sich ruhenden Bewegungen vollzogen. Der äusseren Bewegung entspricht eine innere. Diese führt aus der Hektik in die Ruhe, aus der Zerstreuung in eine lockere Konzentration und Zentriertheit, aus der Abtrennung in die Verbindung mit dem Leib des Lebens: mit sich selbst und allem Lebendigen und dessen letzte Wirklichkeit.

«Jeder Boden ist heiliger Boden,
denn jeder Ort kann Stätte
der Begegnung werden,
der Begegnung mit
göttlicher Gegenwart.

Sobald wir die Schuhe des daran-
gewöhnt-seins ausziehen
und zum Leben erwachen,
erkennen wir: Wenn nicht hier, wo
sonst?

Wann, wenn nicht jetzt?
Jetzt, hier oder nie und nirgends stehen
wir vor der letzten Wirklichkeit.»

(David Steindl-Rast)

Inhalt

Bewegt stille werden

Erlernen und Üben des stillen Shibashi Qi Gong als ein Bewegungsmantra, das ins Gegenwärtigsein mit Leib und Seele führt. Mit Zeiten der Stille, Übungen der Achtsamkeit und begleitenden Text-Impulsen.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die Shibashi kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Das Erlernen der Grundform und das Üben in meditativer Grundhaltung stehen im Zentrum.

Impulse für Ihren weiteren Weg

Der Qi-Fluss im Körper harmonisiert sich, Seele und Geist beruhigen, zentrieren und weiten sich. Im gemeinsamen Üben und mit begleitenden Texten weitet sich ein Raum der Stille in uns.

Voraussetzungen

Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Bei körperlichen Einschränkungen nehmen Sie im Voraus mit der Kursleiterin Kontakt auf, um Möglichkeiten der angepassten Teilnahme zu prüfen.

Kontakt / Kursanmeldung

Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:
T +41 41 757 14 14
info@lassalle-haus.org
lassalle-haus.org

Tagesablauf

Freitag

18:30 | Abendessen
19:45–21.15 | Kurseinheit

Samstag

07:30 | Meditativer Einstieg in den Tag mit Shibashi Qi Gong
08:00 | Frühstück
09:00–11:45 | Kurseinheit mit Pause
12:00 | Mittagessen
15:00–18:00 | Kurseinheit mit Pause
18:30 | Abendessen
19:45–21:15 | Arbeitseinheit

Sonntag

07:45 | Frühstück
08:30 | Gelegenheit zur Teilnahme am Gottesdienst
09:45–12:00 | Kurseinheit mit Pause
12:00 | Rückblick und Abschluss
12:30 | Mittagessen
13:30 | Ende

Kurs **M01**
Datum 23.03.–25.03.18
Fr 18:30–So 13:30

Kurs **M02**
02.11.–04.11.18
Fr 18:30–So 13:30

Kurskosten

Kurs CHF 290
Pension CHF 300 Zimmer mit DU/WC
CHF 220 Zimmer mit Lavabo

Kursleitung



Barbara Lehner

Freischaffende Theologin/
Trauerbegleiterin
Shibashi Qi Gong Ausbilderin

Leitet seit 2005 Lehrgänge zu
Shibashi Qi Gong
www.shibashi.ch

Co-Autorin des Buches
«Shibashi – Ruhe und Achtsamkeit
erfahren. Lebensimpulse aus dem
Qi Gong»
2010, Grünewald Verlag

