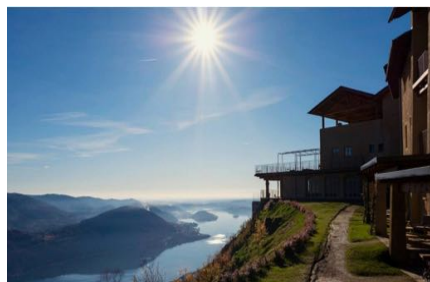


## Die Stille



Tauche ein  
in das Schweigen  
neige dich der Stille zu

vielleicht  
spricht sie zu dir  
in der Sprache  
der Rosen

im Leuchten  
der Seele  
im Lächeln eines Engels

vielleicht  
spürst du das Wunder  
der Begegnung

neige dich der Stille zu  
und sie spricht

Gisela Hildebrand

---

## Shibashi Qi Gong – Retreat

---

Erholung in der Tiefe meines Seins –  
[Recreation: Finding Peace in Mind and Heart, Body and Soul](#)

---

### Datum/ Zeit:

Montag, 1. Oktober 2018, 15.30 Uhr bis  
Freitag, 5. Oktober 2018, 13.30 Uhr

### Ort:

Mandali Retreat Center, Quarna Sopra,  
Ortasee / Italien, [www.mandali.org](http://www.mandali.org)

### Kosten:

Retreat: Fr. 460.- / Euro 400.-

Unterkunft & Essen & Zutritt zu Wellness-  
Bereich je nach Zimmerwahl zwischen  
Fr. 320.- / 800.- oder Euro 260 / 680

(Zimmerreservation direkt unter  
[www.mandali.org](http://www.mandali.org))

Bei Bedarf wird der Kurs in Deutsch und  
Englisch geführt.

---

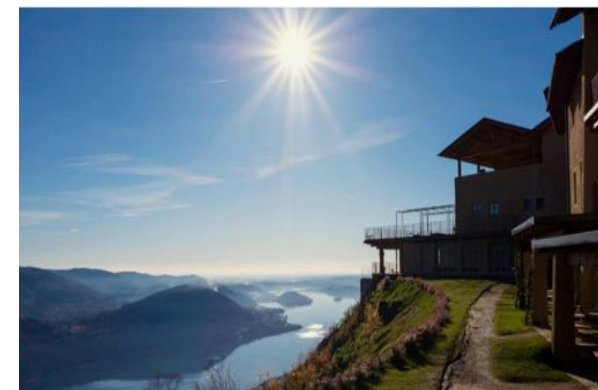
### Auskunft und Anmeldung

Antoinette Brem, Bruchmattstr. 7,  
6003 Luzern, 041 310 98 51,  
[brem@lebensgrund.ch](mailto:brem@lebensgrund.ch)  
[www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch), [www.shibashi.ch](http://www.shibashi.ch)

---

## Shibashi Qi Gong - Retreat

---



[Recreation: Finding Peace in Mind and Heart, Body and Soul](#)

**Erholung in der Tiefe  
meines Seins**

---



Begleitung in Übergängen

lebensgrund GmbH

**Stille** berührt. Stille nährt. Stille ruft uns ins Innere. Stille bewegt und führt ins Tun, verbunden mit der Mitte... „... neige dich der Stille zu und sie spricht.“

**Shibashi Qi Gong** hilft, aufmerksam und ruhig zu werden und einfach da zu sein. Verspannte Muskeln lockern sich, Lebensenergie darf fließen. So können wir mehr mit uns selbst und der Mitwelt im Kontakt sein.

Shibashi Qi Gong weckt eine ruhige, innere Aufmerksamkeit für die heilende Gegenwart des Göttlichen in uns und für die Heiligkeit des Lebens selbst. Präsenz einübend entfaltet sich Inneres Wachstum, aus der Stille geboren.

**Der Ort** über dem Ortsee mit seiner schlichten Schönheit, der nährenden vegetarisch-veganen Kost und einem einladenden, kleinen SPA-Bereich unterstützt uns dabei.

In diesen Tagen wollen wir der Stille in Bewegung und im ruhig Da Sitzen Raum geben – und uns so in den Lebensteppich einweben. Den Tag beginnen und beschliessen wir jeweils in Stille und mit heilsamen Liedern und Mantras aus aller Welt.

### Tagesstruktur:

- 07.45 Uhr: Einstimmen – Sein in Stille und mit der Stimme
- 08.30 Uhr: Frühstück  
Eigenzeit – Dasein wie ich bin
- 10.45 Uhr: Shibashi Qi Gong –  
Meditation in Bewegung
- 13.00 Uhr: Mittagessen  
Eigenzeit – Dasein wie ich bin
- 16.00 Uhr: Shibashi Qi Gong –  
Meditation in Bewegung
- 17.30 Uhr: Input und Austausch
- 19.00 Uhr: Abendessen
- 20.15 Uhr: Ausklang – Sein in Stille und mit der Stille

### Leitung:



#### Antoinette Brem, 1962

Freischaffende Theologin /  
Seelsorgerin;  
Ausbildung in Lebens- und  
Trauerbegleitung u.a. bei Dr. Jorgos  
Canacakis, sowie in initiatorischer  
Naturarbeit bei der School of Lost  
Borders, California



#### Barbara Lehner, 1967

Freischaffende Theologin /  
Seelsorgerin, Ritualbegleiterin und  
Erwachsenenbildnerin Ausbildung in  
Lebens- u. Trauerbegleitung ua. bei  
Dr. Jorgos Canacakis, in  
Systemischer Selbst-Integration bei  
Dr. Ero Langlotz

Beide lernten Shibashi Qi Gong bei Mary John Mananzan, Manila/Philippinen und bei Marimil Lobregat, Chi Chinese Healing College, Sydney/Australien.

Es genügt nicht,  
hier zu sein,  
man muss auch wirklich  
da sein.

Martin Heidegger

### Anmeldetalon:

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

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

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

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

Handy: \_\_\_\_\_

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

Ich melde mich verbindlich an für die  
**Shibashi Qi Gong Retreat vom  
1. - 5. Okt. 2018:**

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

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