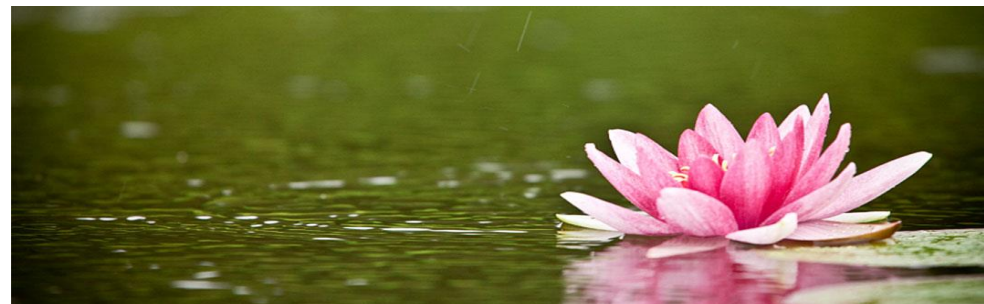


Shibashi – Qi Gong

Meditation in Bewegung

Kraft durch innere Ruhe



Shibashi ist eine Form des Tai Ji – Qi Gong.

Entstanden aus der alten chinesischen Heilkunst hat jede Übung einen poetischen, naturbezogenen Namen.

Shibashi wird auch als die **18 Gesundheitsübungen des Qi Gong** bezeichnet.

Die Kurzform **Fünf Jahreszeiten Qi Gong** ist eine Essenz daraus.

Shibashi wirkt gesundheitsfördernd und entspannend.

Ruhige, fließenden Bewegungen lösen Spannungen, harmonisieren den Qi-Fluss im Körper, bewegen achtsam die Gelenke, dehnen und stärken sanft die Muskeln. Wir werden standfester und beweglicher. Der Geist wird beruhigt und geweckt.

Shibashi ist Bewegungsmeditation.

Das Wiederholen der Qi-Übungen bewirkt eine meditative Achtsamkeit im Hier und Jetzt, mit mir selbst und meiner Mitwelt. Hilft durch die Bewegungen meine eigene Mitte, meine innere Kraft zu finden.

Shibashi ist ein ganzheitlicher Übungsweg.

Shibashi wirkt auf Körper-, Geist- und Seelenebene. Die Körperwahrnehmung wird belebt. Hilft loszulassen und fördert innere Ruhe und Gelassenheit. Shibashi kann kraftvolle Ruhe schenken.

Übungsgruppe 2018

Dienstag **Fünf Jahreszeiten** (Kurzform) **16.15 – 17.00h**

9. Januar – 11. Dez. 2018, wöchentlich ausser Schulferien

Kosten je CHF 15.-

Ort Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg
Borrweg 71, 8055 Zürich (Bus 89 oder 32 bis Friesenbergstrasse)

Teilnahme Bequeme Kleidung, warme Socken oder flache Schuhe.
Shibashi kann in jedem Alter erlernt werden.
Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse.
Auch sitzend kann geübt werden.
NeueinsteigerInnen und Shibashi Begeisterte sind herzlich willkommen.
Unentgeltliches Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich.

**Leitung +
Anmeldung** Susanne Rasper
Shibashi-Lehrende, Erwachsenensportleiterin esa
Friesenbergthalde 9, 8055 Zürich
044 462 25 06 / susanne.rasper@bluewin.ch / www.shibashi.ch