



Kursangebot Shibashi

Shibashi ist eine Bewegungsmeditation ähnlich dem Tai Chi / Qi Gong und stammt aus der altchinesischen Heilkunst. Durch gezielte Arbeit mit Qi-Energie (Lebensenergie) wirkt es auf Körper-, Geist- und Seelenebene. Dadurch kann ein inneres Gleichgewicht gewonnen werden. Shibashi ist eine Möglichkeit für Menschen jeden Alters über die Bewegung zur eigenen Mitte zu finden. In den angebotenen Kursen werden verschiedene Formen erlernt, geübt und zu passender Musik ausgeführt. Wir können uns dabei entspannen, loslassen und frei und offen werden für Neues. Mit Hilfe dieser Meditationsform bietet sich uns eine Möglichkeit, zu unserer inneren Kraft zu finden...

Jener Kern, der uns trägt, ist seit jeher in unser Leben gelegt...

Jahreskurs 2017 /2018:

jeweils am **Montagnachmittag** von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)

Kursort:

Mehrzweckraum des reformierten Zentrums, Hasliweg 4; 3186 Düringen (beim Glockenturm neben der Kirche führt die Treppe ins UG)

Kurskosten:

Jahreskurs: Fr. 20.- pro Lektion oder Fr. 160.- im 10er Abonnement

Wichtig:

bequeme Kleidung (mehrere Schichten von Vorteil), warme Socken. Wenn es das Wetter zulässt, üben wir draussen in der freien Natur.

Kursleitung:

Franziska Moser
Ottisbergstr. 33, 3186 Düringen

Auskunft und Infos:

Tel:026/ 493 37 73;
mfmoser@rega-sense.ch

Jahreskurs:

Kursdaten ab Herbst 2017

bis zu den Sommerferien 2018:

Monat:	Daten:
August'17	28.
September'17	4./11./18./25.
Oktober'17	2./9./30.
November'17	6./13./20./27.
Dezember'17	4./11./18.
Januar'18	8./15./22./29.
Februar'18	5./ 19./ 26.
März'18	5./12./19./26.
April'18	16./23./30.
Mai'18	7./14./28.
Juni'18	4./11./18./25.
Juli'18	2.

NeueinsteigerInnen sowie Shibashi-Begeisterte sind jederzeit herzlich willkommen.

Ich freue mich auf DICH ☺!