

## Kursleitung

Madeleine Gertrud Wichtermann

**MBSR & Shibashi** Lehrerin, Brugg

**MBSR** Ausbildung, IAS Bedburg

(Linda Myoki Lehrhaupt)

**Shibashi** Ausbildung, Biel

u.a. Aus- und Weiterbildungen in

Phytotherapie (Heilpflanzenkunde), Zürich

Trauerbegleitung bei Jorgos Canacakis

Psychosynthese, Basel

Kommunikationsberatung, Bern

## Shibashi

ein Weg nach innen

ein Weg zu mir, zum du

ein Weg zur Welt



*Der Duft der Erde steigt auf*



Wer regelmässig SHIBASHI übt,  
erwirbt sich

„die heilige Gelassenheit des Weisen,  
die Körperkraft des Holzfällers und  
die Beweglichkeit des Säuglings.“

Ein Tag im **Hier und Jetzt**  
- im fließenden Bewegen -

**Samstag, 29. September 2018**

Vertiefungskurs **flowing** Shibashi

**Kurszeiten** 09.30 – 12.30 / 13.30 – 16.30 Uhr

**Ort:** Bewegungsspielraum, Brugg  
Kirchgasse 3

[www.bewegungsspielraum.ch](http://www.bewegungsspielraum.ch)

**Shibashi** stammt wie Qi Gong und Tai Chi aus der altchinesischen Heilkunst und wird als **Essenz** der beiden bezeichnet. Ursprünglich in Anlehnung an die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong entstanden, wurde es mit der Zeit eine eigenständige Form.

**Shibashi** kam von den Philippinen nach Europa und verbindet westliche und östliche Spiritualität.

**Shibashi** ist eine fließende Bewegungsmeditation in 18 Bildern, die aus der Natur stammen, wie z.B. „die Brust weit machen auf dem Berggipfel“, „der Wind rauscht in den Lotusblättern“ oder ...



Windmühlen drehen sich  
in der Brise

**Shibashi** beinhaltet einfache, langsame und fließende Bewegungen im Stehen, welche neben Beweglichkeit und Kraft, die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit – auch in Bezug auf Grenzen – fördern.

Shibashi ist für jedes Alter geeignet. Die Übungen stärken Gelenke, Muskeln und Organe, nähren und erfrischen die Zellen, harmonisieren den Qi-Fluss im Körper, was sich positiv auf das Immunsystem auswirkt und gesundheitsfördernd ist.

#### Inhalt **Vertiefungskurs**:

Wiederholen und vertiefen der einzelnen Bilder, eintauchen in den Fluss der Bewegung und insbesondere auch der Übergänge zwischen den einzelnen Bildern.  
Gesundheitliche und spirituelle Aspekte der Bilder.

Es gibt auch eine  
MBSR **Achtsamkeits-Meditation**.

**Kosten:** Fr. 130.-

#### **Bitte mitbringen:**

Dicke Socken oder Turnschlappen,  
Wasserflasche, Picknick fürs Mittagessen  
Stühle, Matten, Decken und Kissen sind vorhanden.

#### **Information und Anmeldung**

bis 03. April 2018

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmer/in

Madeleine G. Wichtermann  
Spitzmattstrasse 41a 5210 Windisch  
[mgwichtermann@bluewin.ch](mailto:mgwichtermann@bluewin.ch)  
Tel. 078 624 16 77



Ich melde mich verbindlich an für den  
Shibashi Vertiefungskurs „Ein Tag im Hier und  
Jetzt – im fließenden Bewegen“.

Name: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

Email: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....