

# SHIBASHI – QI GONG

## Meditation in Bewegung

FERIENKURSE IN AROSA

29. Juni – 05. Juli 2019

### Kurskosten:

**A** Grundkurs (Morgen- + Abendlektion) Fr. 195.-  
**B** Vertiefen – Geniessen (nur Abendlektion) Fr. 100.-

(Zusatzversicherungen gewisser Krankenkassen übernehmen diese Kosten auf Anfrage)

### Hotel pro Nacht und Person mit Halbpension

(bei 7 Übernachtungen günstiger)

Doppelzimmer Nord Budget (Etagendusche/WC)	95.-
Doppelzimmer Nord mit Dusche/WC	120.-
Doppelzimmer Süd mit Dusche/WC/Balkon	135.-
Einzelzimmer ab	130.-

inkl. Halbpension, Solbad, Wellness, Arosa Card all inclusive zuzüglich Kurtaxe 6.50/Tag

**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden

### Anmeldung

bis 27. Mai 2019 an:  
Hotel Altein  
7050 Arosa  
Tel. 081 378 86 86  
[info@hotel-altein.ch](mailto:info@hotel-altein.ch)

### Weitere Infos

[www.shibashi.net](http://www.shibashi.net)  
[www.hotel-altein.ch](http://www.hotel-altein.ch)



A: Grundkurs Shibashi  
B: Vertiefen - Geniessen

«*Shibashi ist wie frisches Wasser vom Brunnen trinken. Es erfrischt Körper, Geist und Seele.*“ (Erfahrungsbericht)

**Shibashi**, auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong, stammt aus der altchinesischen Heilkunst. Es verbindet die vorbeugenden und heilsamen Übungen des Qi Gong mit einer spirituellen Haltung. Als Meditation in Bewegung hilft es, die Verbindung mit dem Göttlichen in sich zu erfahren, sie zu pflegen und daraus Kraft zu schöpfen.

Die achtsam ausgeführten, langsamen Bewegungen helfen, Spannungen zu lösen und harmonisieren den Energiefluss im Körper. Der Geist wird ruhig und wach zugleich. Das regelmässige Üben fördert die Konzentration und regt die Selbstheilungskräfte an.

Shibashi – Qi Gong kann in jedem Alter gelernt werden. Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse. Körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt, und die Bewegungen passen sich den individuellen Möglichkeiten an.

Der Kurs eignet sich als Einführung oder Vertiefung.

**A: Teilnehmende ohne Vorkenntnisse** werden in der Morgenlektion sorgfältig in die Grundlagen eingeführt. Sie werden nach der Woche mindestens die Kurzform „5 Jahreszeiten“ beherrschen. Die Abendlektion ist gemeinsam.

**B: Fortgeschrittene** können nur die Abendlektion besuchen, um die fließende Form aller 18 Bilder zu vertiefen, Übergänge zu üben und Shibashi einfach zu geniessen.

### **Programm der Woche:**

Einführung: am Samstag nach dem Abendessen  
Kurszeiten So – Do: 07.30 - 08.30 Grundkurs A  
17.00 - 18.00 üben und vertiefen A+B  
bei schönem Wetter im Freien  
ab Freitag individuelle Heimreise oder Verlängerung im Hotel

**Als Ausrüstung** eignen sich bequeme Kleider und flache Schuhe.

**Leitung und Auskunft:** Bernadette Rügsegger-Eberli  
Shibashi Ausbildung in der Tradition von Marimil Lobregat,  
Mitglied Shibashi-Netzwerk Schweiz  
Tel. 041 280 41 26 oder shibashi@bluewin.ch

**Gruppe:** Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

**Arosa** ist ein idealer Ort zum Wandern und Spazieren. Mit der Gästekarte sind Bus, Bergbahnen und viele Angebote gratis.

**Das Hotel Altein** verfügt über ein Wellnesszentrum mit Solbad, Aussenbad und viele weitere Freizeitangebote. Wer eher die Beschaulichkeit sucht, findet in der Nähe schöne Wege und Plätzchen oder kann sich in die Bibliothek oder ins Dachrestaurant zurückziehen.

**Halbpension:** reichhaltiges Frühstücksbuffet und gepflegtes 4-Gang Menü am Abend. Die Altein-Küche hat auch Menüs für Gäste mit Allergien und besonderen Ernährungsbedürfnissen.

**Begleitpersonen** sind willkommen und können einfach das Hotelangebot buchen.