

Shibashi – *Meditation in Bewegung*

Eine regenerative Pause über Mittag



©Mario Wüthrich

Übungsgruppe, mittwochs, 12.15 – 13.15 Uhr

Termine: 29.01., 26.02., 26.03., 30.04., 21.05., 18.06.2025

Ort: Yoga erleben, Holzikofenweg 20, 3007 Bern

Mit Shibashi – *Meditation in Bewegung* bieten wir Raum, um:

- die Betriebsamkeit hinter sich zu lassen und sich zu sammeln
- Anspannungen zu lösen und bewusst Atem zu schöpfen
- Gedanken ziehen zu lassen und den Kopf frei zu machen
- die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern
- gestärkt wieder zur Arbeit oder nach Hause zurückzukehren

Shibashi ist eine Form aus der Praxis von Taiji und Qigong, die wir als Meditation in Bewegung unterrichten. Die 18 Bewegungen helfen, sich innerlich zu sammeln, den Geist auszurichten und die Seele zu nähren.

Shibashi harmonisiert den Qi-Fluss, stärkt dadurch den Körper und wirkt beruhigend auf die Gedanken. Nach chinesischer Weisheitstradition ist Qi („tschi“) eine allgegenwärtige Lebenskraft.

Durch die Wiederholung der 18 Bewegungen wird der Körper bewusst wahrgenommen. Mit dieser ruhig fließenden Praxis werden Körper, Geist und Seele harmonisiert und sie verhelfen so zu einer inneren Ruhe. Kurze meditative Texte geben zusätzliche Impulse für das gemeinsame Üben.

Die Übungen werden aus einer meditativen Haltung heraus – üblicherweise im Stehen – ausgeführt. Geübt wird in bequemer Alltagskleidung und Turnschlappen oder Socken. – Es ist jederzeit möglich einzusteigen.

Kosten	Alle 6 Termine im Abo zu CHF 132; Einzeltermin zu CHF 27.
Anmeldung	fürs Abo bitte bis Freitag, 23.01.2025, per Mail, für Einzeltermin bitte per SMS oder telefonisch – dies ist auch kurzfristig möglich. Die Anmeldung ist verbindlich und wird bestätigt.
Kontakte	shibashibern@icloud.com (Daniela) oder SMS/Tel. 077 406 48 23 (Anna-Barbara)
Lageplan	Dieser wird mit der Bestätigungsmail zugesandt.
Haftungsausschluss	Für Schaden an Gesundheit und Verlust von Eigentum übernehmen wir keine Haftung. Die Kursleitung behält sich vor, den Kurs oder Einzeltermine bei wenigen Anmeldungen abzusagen.

Die **Kursleiterinnen**, Daniela Meier und Anna-Barbara Santschi, sind ausgebildete Shibashi-Lehrerinnen CFC und besuchen regelmässig Weiterbildungen und Übungsgruppen.

Websites: www.shibashi-net.ch und www.yoga-erleben.ch