

Shibashi – *Meditation in Bewegung*

ist ein Angebot zusammen mit den Pfarreien
St. Ursen und St. Marien Solothurn

Shibashi ist eine Form aus der Praxis von Taiji und Qigong, die als *Meditation in Bewegung* unterrichtet wird. Durch die Wiederholung der 18 Bewegungen, die ruhig und fließend ausgeführt werden, wird der Körper bewusst wahrgenommen und gestärkt. Diese Form der Meditation hilft den Übenden zu innerer Ruhe zu kommen, den Geist auszurichten und die Seele zu nähren, die Gedanken zu beruhigen, sich innerlich zu sammeln.

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 in die Gruppe einzusteigen.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Shibashi-Lehrerin CfC und besucht regelmäßig Weiterbildungen und Übungsgruppen.

Termine 2025	20. Januar, 17. Februar, 17. März, 7. April, 19. Mai, 16. Juni, 25. August, 15. September, 27. Oktober, 17. November
Zeit	Montags von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Pfarreisaal, Propsteigasse 10, 4500 Solothurn
Kosten	CHF 20 / Termin (bitte bar passend mitbringen oder TWINT)
Anmeldung	Jeweils bis Donnerstagmittag vor dem Shibashi-Termin (per Telefon, SMS, Mail, Signal oder Threema). Bei weniger als 4 Anmeldungen wird der Termin abgesagt (es kann auch kurzfristig noch angefragt werden, ob der Termin stattfindet).
Leitung, Infos	Anna-Barbara Santschi
Kontakt	077 406 48 23, anna.barbara.santschi@gmail.com
Versicherung	Diese ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie sind für sich verantwortlich. Es wird keine Haftung übernommen.