

Aus der Ruhe



... in den Advent

Stilles Shibashi – Vertiefungstag

Foto: Dorothea Egger

Inhalt:

«Nun aber gleicht nichts in allen Kreaturen Gott so sehr wie die Ruhe.» Meister Eckhart

Am Tag vor dem 1. Advent steigen wir aus dem Alltagstrubel aus und bewegen uns in die Ruhe hinein. Auf dem Weg in unsere innere Mitte beruhigt sich der Geist. Der Gedankenfluss nimmt ab und der freie Energiefluss im Körper zu. Wir schaffen Raum für die Geburt der göttlichen Gegenwart in unserem Herzen.

Folgendes wird diesen Prozess unterstützen:

- Vertiefen/Klären von einzelnen Bewegungen, Bewegungsfolgen und Übergängen
- Einüben, Vertiefen einer Grundhaltung, die Qi-Fluss ermöglicht und ins Dantien sinken erlaubt
- In den Bewegungen Qi-Fluss befreien
- Spirituelle Impulse zur Einstimmung in den Advent
- Shibashi meditieren und geniessen

Leitung:

Dorothea Egger, freischaffende Theologin. Lernte Shibashi bei Sr. Mary John Mananzan, Philippinen, kennen und vertiefte ihre Übungspraxis während mehrerer Jahre mit Sr. Marimil Lobregat vom Qi Chinese Healing College in Sydney, Australien, sowie durch eine Qi Gong Ausbildung mit Diplomabschluss bei Meister Qingshan Liu, München. Praktiziert seit 1997 Shibashi und weitere Qi Gong Formen.

Kurszeiten: 9.30 -12.30 und 14.00 -16.30 Uhr

Datum: 29. November 2025

Ort: Restaurant Veranda, Gartenraum, Schanzeneckstr. 25, 3012 Bern

Kosten: Fr. 150.-
Bitte Betrag vor dem Kurs überweisen.
Ermässigung auf Anfrage.

Mitbringen:

Dicke Socken oder Turnschlappen, Wasserflasche, Notizmaterial, ev. Picknick. Das Restaurant Veranda ist am Samstag geschlossen.

Anmeldung bis 10. November 2025:

Bitte mit Angabe von Adresse und Telefonnummer bei Dorothea Egger - dorothea.egger@shibashi-net.ch oder Tel.: 026 322 17 70

Information:

Dorothea Egger, s. oben, und www.shibashi-net.ch

Annulationsbedingungen:

Bei Abmeldung ohne Ersatz, weniger als zehn Tage vor Kursbeginn: Übernahme von 50% der Kurskosten.
Bei Krankheit Vereinbarung nach Absprache.

Solidaritätsbeitrag:

Bei genügend Anmeldungen gehen 10% der Kurseinnahmen an ein Fastenopferprojekt auf den Philippinen.