

Ins Leben erblühen



Fliessendes Shibashi – Vertiefungstag

26. April 2025 in Bern

Inhalt:

Im Frühling erleben wir, wie der Lebenssaft in den Pflanzen «nach oben fließt», grüne Blätter hervortreibt und wunderbare Blüten zum Himmel hin öffnet. Die Blüten öffnen sich für das Licht und den Besuch von Insekten, die Nektar suchen und ihn danach verbreiten.

Auch wir sind eingeladen, den «Lebenssaft» in uns strömen zu lassen und uns aus unserer Mitte heraus immer wieder neu zu öffnen für Licht und Liebe, für das Teilen unseres «Nektars» - unserer Herzenswärme und unserer Gaben -, und für die Berührung durch das Leben selbst.

Wir vertiefen das Fließende Shibashi, indem wir darauf achten, die Bewegungen aus unserer Verwurzelung heraus wachsen zu lassen. Wir lassen die Lebensenergie, das Qi, aufsteigen und sich ausbreiten bis in die «Blüten» unserer Fingerspitzen. Und wir lassen die Qi-Energie wieder zurücksinken und sammeln sie in unserer Mitte. Wie eine Pflanze lassen wir die Lebenskraft in uns fließen. Anspannung und innere Blockaden lösen sich, sodass wir kraftvoll ins Leben erblühen.

Der Kurs setzt Grundkenntnisse der Form voraus.

Leitung:

Dorothea Egger, freischaffende Theologin. Lernt Shibashi bei Sr. Mary John Mananzan, Philippinen, kennen und vertieft 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

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

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

Anzahl: Mindestens 8, höchstens 12 Teilnehmende.

Mitbringen:

Dicke Socken oder Turnschlappen, Wasserflasche, Notizmaterial, ev. Picknick.

Anmeldung bis 7. April 2025:

Bitte mit Angabe von Adresse und Telefonnummer bei Dorothea Egger - thea.egger@bluewin.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.