



SHIBASHI QI GONG

Daten: Jeweils donnerstags am

16. Januar

20. Februar

13., 27. März, 3., 10. April (Fastenzeit)

22. Mai

26. Juni

21. August

25. September

23. Oktober

20. November

18. Dezember

Zeit: 13.30 – 14.15 Uhr

Ort: Im Chiläträff, MZA St. Jakob
oder bei schönem Wetter allenfalls im Freien

Mitbringen: bequeme Kleidung

Leitung: Astrid Elsener

Shibashi Qi Gong ist eine Bewegungsmeditation. Einfache und langsame Bewegungen helfen, bei sich selbst anzukommen. Was im Körper und in der Seele ins Stocken geraten ist kann wieder in Fluss kommen. Die fließenden und ruhigen Bewegungen eignen sich für Personen aller Altersgruppen und können auch im Sitzen mitgemacht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.