



SHIBASHI QI GONG

Daten: **Dienstags** 20. Januar, 17. März, 28. April, 26. Mai,
18. August, 22. September, 20. Oktober,
24. November, 22. Dezember

Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr

Donnerstags während der Fastenzeit

26. Februar, 5. März, 12. März, 26. März, 2. April
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-Kursleiterin

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.