

Boden finden - Atem holen

Übungsstunden Shibashi - Meditation in Bewegung

2. Jahreshälfte 2025



Shibashi - Meditation in Bewegung

Shibashi – auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong – lässt uns Boden finden und neuen Atem schöpfen.

Die langsamten, fliessenden Bewegungen laden ein, loszulassen und uns vom Leben selber bewegen zu lassen, hier und jetzt.

Gönnen Sie sich hie und da eine stärkende Stunde mit Shibashi, mit einem kurzen Impuls und einem Moment Stille!

Für alle, die die Grundform des Shibashi kennen oder auch einfach mal schnuppern möchten.

Samstags:

16. Aug.	9.00 - 10.00	im Pfarreizentrum
20. Sept.	9.00 - 10.00	in der Kirche
25. Okt.	9.00 - 10.00	in der Kirche
15. Nov.	9.00 - 10.00	im Pfarreizentrum
13. Dez.	9.00 - 10.00	im Pfarreizentrum



Pfarreizentrum St. Karl, Spitalstr. 91, Luzern
Kirche St. Karl, St. Karlistrasse 23, Luzern



Leitung:
Judith von Rotz, Theologin, Shibashilehrerin



Mitnehmen:
bequeme Kleidung,
warme (ev. rutschfeste) Socken



Information und **Anmeldung** bis Donnerstagmittag an:
judith.vonrotz@kathluzern.ch / 041 229 94 14 / 00