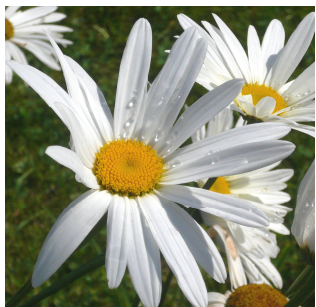


erdverbunden himmelwärts



*Lebendige Meditation
beginnt dort wo wir gerade sind
wo unser Körper ist...*

*Die letzte Bewegung ist vorüber
und schon wartet die nächste
um in unserem belebenden Atemraum
sich neu zu gebären...*

*Dann werden wir zum stillen Samenkorn
welches in uns wächst und sich voll
entfaltet
bis es wunderbar blüht
dann ruhig und freundlich sich erlaubt
loszulassen
wie zarte Herbstblätter
die den heiligen Lebenszyklus erneuern.*

Marimil Lobregat

erdverbunden himmelwärts Shibashi-Einführungskurs

Datum:

FR 16. und SA 17. März 2012

Zeit:

Jeweils 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort:

Seminarhaus Bruchmatt,
Bruchmattstr. 9, Luzern

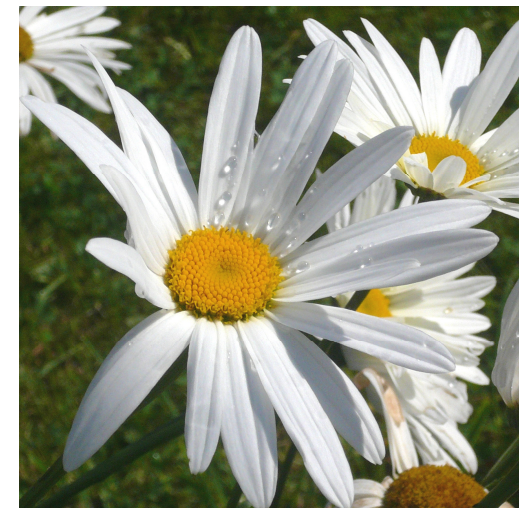
Kosten:

Wochenende: Fr. 280.-
Mittagessen: je Fr. 26.- inkl. Kaffee

Auskunft und Anmeldung

Antoinette Brem, Bruchmattstr. 7,
6003 Luzern, 041 310 98 51,
brem@lebensgrund.ch
www.shibashi.ch,
www.lebensgrund.ch

erdverbunden himmelwärts



Shibashi – Einführungs- und Vertiefungskurs



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

Shibashi ist eine Körpergebet und auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong. Es stärkt Leib, Seele und Geist, und lässt uns die wohlthuende Qualität der Langsamkeit wieder neu entdecken.

„Eine weise Frau bietet Pfirsiche an“ heisst eines der achtzehn Bilder von Shibashi, einer Bewegungsmeditation aus der Tradition des Qi Gong. Shibashi ist über die Philippinen in die Schweiz gekommen. In seinem Kern vermittelt es Wesentliches einer lebensfreundlichen Spiritualität, wie sie von asiatischen Frauen vor Jahren formuliert wurde.

Shibashi hilft, aufmerksam und ruhig zu werden und einfach da zu sein. Dabei lockern sich nicht nur verspannte Muskeln, sondern auch unsere oft gespannte Lebensenergie darf ohne Hast atmen und fließen. So bereitet Shibashi den Boden, um mehr mit sich selbst und der Mitwelt im Kontakt zu sein. Es weckt eine ruhige, innere Aufmerksamkeit für die heilende Gegenwart des Göttlichen in uns und für die Heiligkeit des Lebens selbst.

So wird das Bewusstsein um die Verbundenheit mit der ganzen Schöpfung gestärkt und tiefer im Zentrum des

Lebens verwurzelt. Durch das tägliche Üben von Shibashi lernen wir, präsent zu sein im Hier und Jetzt und aus dieser Wachheit zu handeln. *Erdverbunden himmelwärts* entfaltet sich Inneres Wachstum ...

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Shibashi kann von Menschen jeden Alters und körperlicher Konstitution erlernt werden.

Leitung: Antoinette Brem, freischaffende Theologin, Luzern. Lernte Shibashi bei Mary John Mananzan, Manila/Philippinen und bei Marimil Lobregat, Chi Chinese Healing College, Sidney/Australien. Zusammen mit Barbara Lehner leitet sie das Shibashi-Netzwerk Schweiz und ist akkreditierte Care-for-Carers Trainerinnen des Chi Chinese Healing College von Master Zhang Hao und Marimil Lobregat. Seit 2003 tätig in der Begleitung von Menschen in Lebensübergängen.

Mitautorin des Buches "Shibashi – Ruhe und Achtsamkeit erfahren. Lebensimpulse aus dem Qi Gong", Grünwald 2010

Ich melde mich verbindlich an für den Shibashi – Einführungs- und Vertiefungskurs "erdverbunden himmelwärts" vom 16./17. März 2012

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-mail: _____

Ich esse fleischlos: ja nein

Datum: _____

Unterschrift: _____