

Kurselemente Weiterbildungskurs Shibashi 2012

25.01.2012	22.02.2012	DO 22.03.2012	25.04.2012	30.05.2012
Aufwärmübung Stilles Shibashi Stehmeditation	Aufwärmübung Stilles Shibashi Stehmeditation	Aufwärmübung Stilles Shibashi Stehmeditation	Aufwärmübung Stilles Shibashi Stehmeditation	Aufwärmübung Stilles Shibashi Stehmeditation
Stilles Shibashi Spielerisches Wu Shu Harmonizing the Whole Being	Stilles Shibashi – Yin-Form 5 Jahreszeiten Spielerisches Wu Shu Harmonizing the Whole Being	Harmonizing the whole being Yin-Form d. 5 Jahreszeiten Stilles Shibashi Energy Greeting Movements	Fliessendes Shibashi 1 -12 Harmonizing the Whole Being Energy Greeting Movements	Fliessendes Shibashi 13 -18 Yang-Form d. 5 Jahreszeiten Harmonizing the Whole Being
Input 1: Grundsätzliches zum Übungsweg, Miteinander auf d. Weg gehen: Vorstellungsrunde Organisatorisches, Kursaufbau	Input 2: Taoismus, Wechselspiel Yin- Yang	Input 3: Qi, Qi-Erfahrung Hintergrund (christl. + taoist. Bezüge)	Input 4: Das Jetzt im Wandel leben. 5 Elemente, 5 Jahreszeiten: Hintergrund TCM und Spiritualität	Input 5: Qi –Viriditas (Grünkraft) Naturerfahrung
Method. Input 1: Stehmeditation	Method. Input 2: Kamera + Hara	Method. Input 3: Qi in sich wachsen lassen. Wie Qi erfahrbar machen?	Method. Input 4: Qualitäten der Jahreszeiten in der Bewegung	Method. Input 5: Verwurzelung im Ni 1, Gewichtsverlagerung, Aufrichtung vom Boden her

FR 29.06.2012	05.09.2012	31.10.2012	21.11.2012	19.12.2012
Aufwärmübung Stilles Shibashi Stehmeditation	Aufwärmübung Stilles Shibashi Stehmeditation	Aufwärmübung Stilles Shibashi Stehmeditation	Aufwärmübung Stilles Shibashi Stehmeditation	Aufwärmübung Stilles Shibashi Stehmeditation
Fliessendes Shibashi – Yang-Form d. 5 Jahreszeiten Harmonizing the Whole Being Energy Greeting Movements	Vertiefung Fliessendes Shibashi, Spielerisches Wu Shu Harmonizing the Whole Being Energy Greeting Movements	Vertiefung Stilles Shibashi Yang-Form d. 5 Jahreszeiten Harmonizing Heaven & Earth Energy Greeting Movements	Vertiefung 5 Jahreszeiten Yin + Yang – Form Harmonizing Heaven & Earth	Ganzer Durchgang alle Formen Harmonizing Heaven & Earth
Input 6: Loslassen, Wu wei Körperübungen zum Letting go	Input 7: Körperspiritualität Inkarnation	Input 8: Care 4 Carers: Selbstsorge und Gesundheitl. Aspekte des Shib. Übens	Input 9: Körpergebet	Input 10: Joker, plus Präsentationen
Method. Input 6: Musik + Musik-Gebrauch Horchen + Stille als Musik	Method. Input 7: Herz öffnen, Herzraum – Geist - Spirit	Method. Input 8: Formen des Übens, Korrektur	Method. Input 9: Joker, plus Präsentationen	Abschluss, Feier, Kursbestätigung