



stille

die stille  
müssen wir  
in uns tragen

wie das meer  
wie den himmel  
wie das licht

(helena aeschbacher-sineck)

# BEWEGT STILLE WERDEN

## SHIBASHI QI GONG - MEDITATION IN BEWEGUNG

EINFÜHRUNGS - UND VERTIEFUNGSKURS IM KLOSTER KAPPEL

---

13.- 15. Dez. 2024 - FREITAG 18.00 BIS SONNTAG 13.30 UHR

In achtzehn poetischen Bewegungsbildern des Tai Ji Qi Gong können Körper, Geist und Seele aufatmen, in ruhender Achtsamkeit.

**Kurselemente:** Achtsamkeits-Übungen, Austausch, Rituale, Impulse zu Körperspiritualität. Begleitende Texte zeigen Verbindungen zur mystischen Tradition des Christentums auf und führen in die Tiefe unseres SEINS.

Für alle, die Shibashi kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Im konkrete, meditative Üben steht im Zentrum.

**KOSTEN:** Fr. 280.- plus Kost& Logis EZ Fr. 314.-/DZ Fr. 260.-

**LEITUNG:** Barbara Lehner, Freischaffende Theologin, Shibashi-Lehrerin, Ritual- und Trauerbegleiterin. [www.shibashi.ch](http://www.shibashi.ch) und [www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch)

**ANMELDUNG:** Heidi Hui, Sekretariat Kurse Kloster Kappel,  
CH-8926 Kappel am AlbisTel. +41 (0)44 764 88 30,  
Mail: [kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)