

# Boden finden - Atem holen

Übungsstunden Shibashi - Meditation in Bewegung

2. Jahreshälfte 2024



# Shibashi - Meditation in Bewegung

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

Die langsamen, 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.

Nächste Termine:

## Samstags:



**31. August 9.00 - 10.00**

**14. Sept. 9.00 - 10.00**

**26. Okt. 9.00 - 10.00 (in der Kirche)**

**16. Nov. 9.00 - 10.00 (in der Kirche)**

**20. Dez. 9.00 - 10.00**



Pfarreizentrum St. Karl, Spitalstr. 91, Luzern



Leitung:

Judith von Rotz, Theologin, Shibashilehrerin



Mitnehmen:

bequeme Kleidung,

warme (ev. rutschfeste) Socken



Information und **Anmeldung** bis Donnerstagmittag an:

[judith.vonrotz@kathluzern.ch](mailto:judith.vonrotz@kathluzern.ch) / 041 229 94 14 / 00

