



Shibashi Qi Gong
Geerdete Leichtigkeit

Im Loslassen
sich einlassen,
geschehen lassen

verwurzelt und bewegt
zentriert und gelassen

Dasein im Jetzt
Meditation in Bewegung

Barbara Lehner



Absteigen zum tiefsten Punkt
die Kräfte bündeln

in der Stille wurzeln
verwandelt werden

in der Dunkelheit
das Licht erblicken
die Sterne grüssen

uns heimführen lassen
zum Wunder der Geburt

(Barbara Lehner)

Der Duft der Erde steigt auf SHIBASHI QI GONG - MEDITATION IN BEWEGUNG

EINFÜHRUNGS - UND VERTIEFUNGSKURS IM KLOSTER KAPPEL

10. - 12. Juli 2026 - 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: Kennenlernen/ Vertiefen der 18 Bilder des Shibashi Qi Gong. Achtsamkeits-Übungen, Austausch, Rituale, Impulse zu Körperspiritualität. Begleitende Hinweise zeigen Verbindungen zur Schöpfungsspiritualität auf.

Für alle, welche die 18 Bilder des Shibashi Qi Gong kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Das 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 und www.lebensgrund.ch

ANMELDUNG: Rosaria Gori, Sekretariat Kurse Kloster Kappel, CH-8926 Kappel am Albis Tel. +41 (0)44 764 88 30, Mail: kurse.theologie@klosterkappel.ch

bewegt stille werden SHIBASHI QI GONG - MEDITATION IN BEWEGUNG

EINFÜHRUNGS - UND VERTIEFUNGSKURS IM KLOSTER KAPPEL

11.- 13. Dez. 2026 - 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: Kennenlernen / Vertiefen der 18 Bilder des Shibashi Qi Gong, Stille, Austausch, Rituale, begleitende poetische und mystische Texte vertiefen das Erfahrene und führen in die Tiefe des SEINS.

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

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

LEITUNG: Barbara Lehner, Freischaffende Theologin, Shibashi -Ausbildnerin, Ritual- und Trauerbegleiterin. www.shibashi.ch und www.lebensgrund.ch

ANMELDUNG: Rosaria Gori, Sekretariat Kurse Kloster Kappel, CH-8926 Kappel am Albis Tel. +41 (0)44 764 88 30, Mail: kurse.theologie@klosterkappel.ch