



Shibashi

Himmel und Erde verbinden

Shibashi ist Meditation in Bewegung und stammt wie Tai Ji und Qi Gong aus der chinesischen Heilkunst. Es umfasst 18 einfache Übungen, die poetische naturbezogene Namen tragen. Shibashi will eine ruhige innere Aufmerksamkeit wecken. Es hilft, Spannungen loszulassen, um wieder ganz - mit Körper, Seele und Geist - offen und lebendig im Leben zu stehen, verbunden mit dem göttlichen Lebensatem in uns und allem.

Ruhe und Achtsamkeit erfahren:

Dienstag, 9. 8. / 13.9. / 4.10. / 1.11. und 6.12.

18 bis 19 Uhr, Sebastianskapelle,

Kirchplatz Baden

Leitung:

Susanne Andrea Birke

Theologin, Bildung Mobil

Auskunft:

Cornelia Haller, Jugendseelsorgerin, Kirchplatz 15, 5400 Baden

Tel. 056 222 00 54, Email: cornelia.haller@pfarreibaden.ch

