Reformierte Kirche Baden *plus*

Katholische Pfarrei St. Blasius
Ehrendingen

Shibashi

Mit Bewegung zur Ruhe finden

Donnerstag, 9. | 16. | 23. und 30. März 2023, 19.00 Uhr
Reformierte Kirche Ehrendingen

4 Abende mit der Bewegungsmeditation aus dem QiGong laden dazu ein, innezuhalten, zu sich selbst zu kommen und die Verbundenheit mit dem grossen Ganzen zu spüren. Die einfachen Übungen wecken eine ruhige innere Aufmerksamkeit. Sie helfen, Spannungen loszulassen, um wieder offen, lebendig und ganz - mit Körper, Seele und Geist – im Hier und Jetzt zu sein, verbunden mit dem göttlichen Lebensatem in uns und in allem.

Shibashi ist für Menschen jeden Alters geeignet und bedarf weder körperlicher Fitness noch Vorkenntnissen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldung erwünscht bei Ottmar Strüber
078 745 55 05 | seelsorger@pfarreiehrendingen.ch

oder Renate Bolliger König
079 190 89 28 | renate.bolliger@ref-baden.ch

Leitung
Susanne Andrea Birke, Fachstelle Bildung und Propstei, Shibashi- und Shaolin QiGong- Lehrerin, Atemtheraupeutin IKP

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!