

Anmeldung

bis 16. Februar 2018

Ich nehme definitiv am Kurs teil.

Ich melde mich für den ersten Abend an
und entscheide danach ob ich teilnehmen
möchte.

Name und Vorname

Adresse

Telefon/Mail

Information

Astrid Elsener
Knirigasse 2
6370 Stans
041 611 05 81,
astrid.elsener@gmx.ch

bewegt
stille werden
sein

die Seele atmet
göttliches Geheimnis
im JETZT

im Körper erwacht
pulsiert es
in allen Zellen

kehrt ein
kehrt heim

ich
mitten
drin

ich
mit ihm

Antoinette Brem



bewegt
still werden
im Körper erwachen
die Seele atmen lassen

aufstehungswärts

laktüre ▶

ökumenische Erwachsenenbildung Stans-Oberdorf

Meditation in Bewegung

Meistens beten wir mit unseren Gedanken und mit unserem Mund. Die meditativen Bewegungen der Fünf Jahreszeiten des Shibashi lassen uns bewegt in unserem Innersten ankommen und wir beginnen mit unserm Körper, mit unserem Herz, mit unserem Geist und mit unserem ganzen Leben im Alltag zu beten.

Shibashi ist eine Form des Qi Gong. Die Bewegungen sind der Natur abgeschaut und können uns zu einer grösseren Achtsamkeit und Konzentration hinführen. Die in einer bestimmten Form sich wiederholenden Bewegungsbilder des Shibashi sind als Bewegungsmantras zu verstehen, die durch achtsames und bewusstes Ausführen den Geist von seiner Rastlosigkeit befreien und zur Ruhe führen kann.

(Shibashi, A. Brem/B.Lehner, S.13, 16, 20)

Zusammen mit biblischen Texten, Impulsen zum Sitzen und Stille-Sein begleiten uns die Shibashi-Bewegungen auf Ostern hin

Der Kurs besteht aus drei Elementen:

Gruppentreffen

Shibashi
Erfahrungsaustausch
gemeinsame Meditation
Impulse für Stille und Gebet

Persönliche Zeit zum Üben

ca. 20-30 Minuten pro Tag
mit den Anregungen der Unterlagen

Begleitgespräche

Die persönlichen Gespräche mit einer der beiden Kursleiterinnen können eine wesentliche Hilfe auf dem Weg sein.
Termine werden abgesprochen.

Daten 2018

Freitag, 23. Februar
Freitag, 2. März
Freitag, 9. März
Freitag, 16. April
Freitag, 23. April
Montag, 26. März

Zeit:

jeweils 19.30 h bis ca. 21.30 h

Kursort:

Kloster St. Klara, Stans

Kosten:

100 Fr.

Kursleitung:

Sr. Sabine Lustenberger
Kloster St. Klara, Stans
Geistliche Begleitung und
Exerzitenbegleitung

Astrid Elsener
Familienfrau, Primarlehrerin
Geistliche Begleitung und
Exerzitenbegleitung