

## 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**

## **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 können.  
(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. März  
Freitag, 23. März  
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  
Exerzitienbegleitung

Astrid Elsener  
Familienfrau, Primarlehrerin  
Geistliche Begleitung und  
Exerzitienbegleitung