



## SHIBASHI QI GONG

Meditation in Bewegung

Ferienkurs vom 25. – 29. September 2023

Was ist **Shibashi Qi Gong**? Es ist eine Bewegungsform aus der altchinesischen Heilkunst – auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong.

Für mich bedeuten die langsamen, fließenden Bewegungen ein Durchlüften des ganzen Körpers; sie erfrischen den Geist und nähren die Seele. Gelenke, Muskeln und Organe werden gestärkt, und die meditative Haltung macht den spirituellen Aspekt beim Üben erfahrbar und regt uns an, achtsamer mit uns und der Umwelt umzugehen.

Shibashi Qi Gong können alle praktizieren. Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse. Auch auf einem Stuhl sitzend können die langsamen Bewegungen ausgeführt werden.

### Programm der Woche

Einführung **Montag, 25. September 2023, 17.00 h** (für alle)

Kurszeiten **08.00 – 09.00 h** (oder nach Absprache)

**17.00 – 18.00 h**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Shibashi Qi Gong nicht kennen, und auch an solche, welche die Formen auffrischen, vertiefen oder einfach genießen möchten.

**Teilnehmende ohne Vorkenntnisse:** Die Abfolge der Bewegungsformen wird jeweils **am Morgen** sorgfältig eingeführt und stufenweise aufgebaut.

**Fortgeschrittene** besuchen die Stunde am **späteren Nachmittag** und frischen neben den bekannten 18 Gesundheitsübungen eine oder zwei andere Qi-Gong-Form/en auf.

Ich lade **alle Kursteilnehmenden** herzlich ein, an beiden täglichen Kursstunden teilzunehmen (am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag).

Zu empfehlen sind **bequeme Kleidung** und **flache Schuhe** oder **Turnschuhe**.  
Bei schönem Wetter praktizieren wir die Bewegungsformen nachmittags im Freien.

**Leitung und Auskunft:**

**Margrit Michel**

Shibashi-Lehrerin CfC nach Marimil Lobregat / Erwachsenenbildnerin SVEB 1

Mitglied Shibashi-Netzwerk Schweiz

Mobile: +41 79 307 31 22 / Mail: [margrit.michel@bluewin.ch](mailto:margrit.michel@bluewin.ch)

**Preise pro Zimmer**

Einzelzimmer Gloggä, ohne Balkon	CHF 856.00
Doppelzimmer Gloggä für 1 Person	CHF 1'096.00
Doppelzimmer Gloggä für 2 Personen	CHF 1'748.00
Doppelzimmer Goggwäärgji für 1 Person	CHF 1'448.00
Doppelzimmer Goggwäärgji für 2 Personen	CHF 2'028.00

zzgl. Kurtaxe CHF 3.00 / Nacht

**Im Preis inbegriffen sind:**

4 Übernachtungen mit Halbpension und Shibashi-QiGong-Unterricht

**Anmeldung** bis 2 Wochen vor Kursbeginn an:

**Hotel Glocke**

Engelmattstrasse 16

3998 Reckingen

027 974 25 50 / [info@glocke.ch](mailto:info@glocke.ch) / [www.glocke.ch](http://www.glocke.ch)

Im **Boutique Hotel Glocke** lässt sich gut leben. Es bietet alles, was wir uns in den Ferien wünschen. Auf der Webseite des Hotels (siehe oben) sind alle nötigen Informationen und noch viel mehr zu finden. Hier nur so viel: Im Neubau gibt es eine Wellness-Oase (!). Dazu morgens und/oder abends in der Gruppe im Kreativraum die fliessenden Shibashi-Bewegungen zu üben ist wunderschön und nachhaltig – schwer zu übertreffen!

**Begleitpersonen** sind willkommen und können das normale Hotelangebot buchen.

Im **Goms** gibt es viel zu entdecken. Je nach Interesse und Neigung kommen alle auf ihre Rechnung: Entweder sportlich aktiv sein oder auch einfach mal nichts tun.