

## Shibashi : Auf der Suche nach der Mitte



Shibashi mit  
**Benita Truffer**

31. Januar, 7. und 14. Februar 2019

### Shibashi: Auf der Suche nach der Mitte

*Auf der Suche nach der Mitte wünsche ich Dir gute Schritte! Gute Schritte nach der Mitte.* (Joseph Rööfli)

Alltagshektik und Stress lassen uns immer wieder mal unsere Mitte verlieren. Wir sind dann nicht mehr verwurzelt im göttlichen Urgrund, ringen um Halt und Orientierung.

Shibashi, eine Form der Meditation in Bewegung, lehrt uns achtsames Gegenwärtig- und Verankert-Sein im Hier und Jetzt.

Das Üben der einfachen, fließenden Bewegungen hilft, Anspannungen zu lösen, das Qi (Lebensenergie) zu wecken, um sich gestärkt, wieder vertrauensvoll auf die Suche nach der Mitte zu machen.

Shibashi ist eine Form von Tai Ji-Qi Gong und stammt somit aus der altchinesischen Heilkunst. Es umfasst 18 Bewegungsbilder, deren poetische Namen aus der Natur stammen.

### Infos

#### Daten

Donnerstag, 18.45 - 20.00 Uhr  
31. Januar, 7. und 14. Februar 2019

#### Leitung

Benita Truffer, Brig  
Bewegungspädagogin, Shibashi-Lehrerin

#### Kosten

Fr. 75.- für 3 Abende

#### Eingeladen

Alle, die Shibashi kennen lernen wollen, ihre Kenntnisse vertiefen möchten oder gerne in einer Gruppe üben.

Voraussetzungen: keine

Bequeme Kleidung anziehen oder zum Anziehen mitbringen und Noppen-strümpfe /Stoppersocken oder Schuhe mit weichen Sohlen.

#### Anmeldung und Kontakt

Bis Mittwoch, 23. Januar 2019  
Bildungshaus St. Jodern, Visp  
T 027 946 74 74  
info@stjodern.ch