



Katholische Kirche Region Bern  
Pfarrei Guthirt • Ostermundigen, Stettlen, Ittigen, Bolligen

# SHIBASHI

**Meditation in Bewegung**

**Donnerstags  
11.00 – 12.00 Uhr  
Ostermundigen**



# Shibashi....

Shibashi, eine Form von Tai Ji/Qi Gong, wird als Form von Meditation in Bewegung praktiziert. Ruhig fließende Bewegungen harmonisieren Körper, Geist und Seele und tragen bei zu Gelassenheit und innerem Frieden.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wann: jeweils am Donnerstag von 11.00 - 12.00 Uhr  
(mit Ferienpause)

Wo: Pfarrei Guthirt

Mitbringen: Bequeme Kleidung und Freude an der Bewegung

Unkostenbeitrag Fr. 5.-- pro Mal

Leitung und nähere Auskünfte:

Rosmarie IteL, Blankweg 9, Ostermundigen

031 931 27 07