



Im Loslassen Halt finden

Meditation in Bewegung

Einführungs- und Vertiefungsnachmittag Stilles Shibashi
bilingue

Freitag, 21. November 2025

14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Reformiertes Kirchgemeindehaus Murten

Anmeldung erwünscht

bis 12. November: elisabeth.peham@pfarrei-murten.ch

Die Teilnahme ist kostenlos.

KATHOLISCHE PFARREI MURTEN
PAROISSE CATHOLIQUE DE MORAT



Im Herbst lösen sich die Blätter von den Ästen. Sie fallen nicht wie Steine zu Boden, sondern tanzen und segeln langsam durch die Luft. Loslassen – ein Prozess! Wir können es nicht machen oder tun. Wir können uns dem Loslassen nur hingeben. Das Üben der Qi Gong Form Shibashi hilft uns dabei. Es löst die Anspannungen unseres Festhaltens und lässt uns mehr und mehr in unsere innere Mitte sinken – dorthin, wo wir gehalten sind, ohne etwas tun zu müssen, wo wir so sein dürfen, wie wir sind.

Der Nachmittag ist der Vertiefung des Stillen Shibashi gewidmet. Shibashi hat seinen Ursprung im taoistischen China und kam über Kontakte mit Ordensfrauen auf den Philippinen in die Schweiz. Im Dialog mit unseren christlichen Wurzeln findet das Chi – Atem, Lebenskraft, Quelle von allem Lebendigen – Resonanz in der Schöpfungsspiritualität.

Leitung:

Dorothea Egger

Freischaffende Theologin, Qi-Gong-Lehrerin

Ort:

Reformiertes Kirchgemeindehaus Murten

Deutsche Kirchgasse 20

Anmeldung erwünscht

elisabeth.peham@pfarrei-murten.ch

bis 12. November

Tel. 026 672 90 24