KATHOLISCHE KIRCHE STADT LUZERN
Pfarrei St. Karl

2. Jahreshälfte 2026



BODEN FINDEN – ATEM HOLEN

UNREGELMÄSSIG AM SAMSTAG, 09.00 – 10.00 UHR

Pfarreizentrum / Kirche St. Karl, Luzern

Übungsstunden Shibashi – Meditation in Bewegung

Shibashi – auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong – lässt uns Boden finden und neuen Atem schöpfen. Die langsamen, fliessenden Bewegungen laden ein, loszulassen und uns vom Leben selber bewegen zu lassen, hier und jetzt. Gönne dir hie und da eine stärkende Stunde mit Shibashi, mit einem kurzen Impuls und einem Moment Stille!

Für alle, die die Grundform des Shibashi kennen oder auch einfach mal schnuppern möchten.

22. August
21. November
12. Dezember
16. Januar 2027

Ort:	Pfarreizentrum / Kirche St. Karl, Luzern
Leitung:	Judith von Rotz, Theologin, Shibashilehrerin
Mitnehmen:	bequeme Kleidung, warme (ev. rutschfeste) Socken
Anmeldung:	bis Donnerstagvormittag an judith.vonrotz@kathluzern.ch 041 229 94 00

www.kathluzern.ch/karl