

Unser Lebensfeuer nähren

Vertiefung in das fließende Shibashi

Auf's Pfingstwochenende hin wenden wir uns unserem inneren Lebensfeuer zu. Wie brennt es in mir? Lebe ich schon länger auf Sparflamme? Spüre ich vielleicht sogar Anzeichen von «Burnout» - von Ausgebranntsein? Wofür brennt mein Herz leidenschaftlich? Bin ich ganz «aus dem Häuschen», weil es in mir so lodert? Oder spüre ich eine ruhige, lebendige Wärme im Bauch, welche mir zuverlässig Kraft für meine Aufgaben schenkt?

Das Praktizieren von Shibashi reguliert unser Lebensfeuer auf wunderbare Weise. Ist zu wenig Feuer da, wirkt Shibashi wie ein achtsamer Blasbalg, welcher unser schwaches Lebensflämmchen wieder grösser werden lässt. Ist zuviel Feuer da, holt Shibashi uns sanft in unser «Häuschen» - unseren Körper – zurück. So nährt und harmonisiert Shibashi auf heilsame Weise unser Lebensfeuer, sodass wir mit Be-geisterung für die Würde allen Lebens eintreten können.

Shibashi hat seinen Ursprung im taoistischen China. Auf den Philippinen praktizieren sozial engagierte Personen Shibashi, um den langen Atem nicht zu verlieren. Philippinische Ordensfrauen haben diese Praxis zu uns in die Schweiz gebracht.

Der Nachmittag ist der Vertiefung des Fließenden Shibashi gewidmet. Dabei erkunden wir auch die heilende Wirkung der Bewegungen. Wir erspüren, wo und wie in den einzelnen Übungen die dem Körper innewohnende Heilkraft geweckt und bewegt wird.

Leitung: Dorothea Egger Furter, Ausbilderin Shibashi, Freiburg
(<https://www.shibashi-net.ch/mitglied/dorothea-egger-furter/>)

Termin: Freitag, 22. Mai, 14.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Pfarreisaal, Meylandstrasse 21, Murten

Verbindliche Anmeldung erforderlich bis Montag, 19. Mai an
elisabeth.peham@pfarrei-murten.ch oder 026 672 90 20 (Sekretariat)

Dies ist eine kostenlose, zweisprachige Veranstaltung,
eine Zusammenarbeit der Katholischen Pfarrei und der Reformierten Kirchgemeinde Murten.