

OFFEN FÜR DAS NEUE

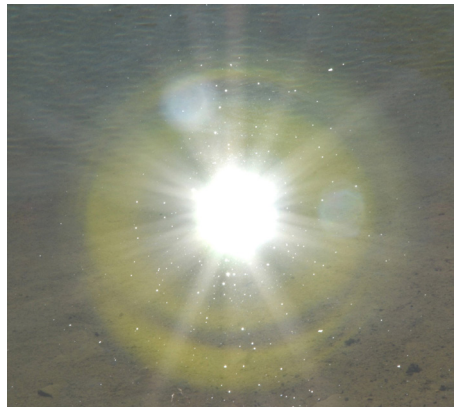
Meditation des Tanzes und Qi Gong - Shibashi



- WAS** Offen für das Neue
- WER** Uschi Strobel und Anna-Barbara Santschi
- WANN** Donnerstag, 30. April bis Sonntag, 03. Mai 2026
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.Klosterilanz.ch

OFFEN FÜR DAS NEUE

Meditation des Tanzes und
Qi Gong - Shibashi



WAS

Meditation des Tanzes

Bewegung und Begegnung – im Kreis – mit den Anderen und mit sich selbst. Der Tanz bringt Öffnung und Konzentration, bietet Herausforderung und Ruhe – kann ein Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele sein.

Qi Gong - Shibashi

wird als eine Form von Meditation in Bewegung gelehrt. Die ruhig fließenden und wiederholten Bewegungen laden uns dazu ein, den Körper wahrzunehmen, die Lebenskraft zu stärken und Gedanken ziehen zu lassen. Qi Gong kann uns dabei unterstützen, in die Ruhe und zu uns selbst zu finden sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

WER

Uschi Strobel, Dozentin für Meditation des Tanzes, Ausbildung am Institut Meditation des Tanzes – Sacred Dance – Friedel Kloke-Eibl
Anna-Barbara Santschi, Shibashi-Lehrerin CfC

Zielpublikum:

Alle, die sich gerne zu Musik im Kreis bewegen und interessiert sind an der Körperwahrnehmung zu arbeiten.

WANN

Donnerstag, 30. April, 18 Uhr bis Sonntag, 03. Mai 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn bei
Uschi Strobel, Brombachstr. 9, D-79618 Rheinfelden, +49 (0)7623 79 75 63,
uschi_strobel@web.de

WIEVIEL

Kurs CHF 280 bis CHF 340 (nach Selbsteinschätzung)
Maximal 18 Teilnehmende

WEITERES

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitbringen: Kleidung, in der man sich wohlfühlt und leichte Schuhe, die sich zum Tanzen eignen