



shibashi
MEDITATION IN BEWEGUNG



Petra Maier | Trollingerweg 22 | 74357 Bönningheim | Fon 07143 2085977
info@petra-maier-massagen.de | www.petra-maier-massagen.de



Was ist Shibashi?

Shibashi ist eine altchinesische Bewegungsform und bedeutet übersetzt 18 Bilder. Wir malen im Shibashi 18 Bilder mit poetischen Naturnamen in einer bestimmten Reihenfolge, bei der jedes Bild mehrmals wiederholt wird.

Die Bildbeschreibungen reichen von „Hände winken am Seeufer“, „Ballspielen im Sonnenschein“ bis „Erddüfte steigen auf“.

Es ist ein Bewegungsmantra mit den 18 Gesundheitsübungen des QiGong.

Shibashi ist die Einheit von Atem, Bewegung und Gedanke.

Shibashi ist gesundheitsfördernd, reduziert den Stress, stärkt Gelenke und Muskeln, fördert Konzentration und Körperwahrnehmung.



Shibashi kann in jedem Alter geübt werden. Es ist leicht erlern- und umsetzbar. Die Übungen können zuhause, im Büro oder im Freien ausgeführt werden.

Möglicherweise finden Sie in Shibashi eine Bewegungsform, die nicht mehr Pflicht, sondern Sehnsucht bedeutet.

Ich lade Sie ein Shibashi kennenzulernen.

Herzlichst

Petra Maier



*„Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit die Seele Freude hat,
darin zu wohnen.“* *Theresa von Avila*

Die Kurszeiten und -tage entnehmen Sie bitte dem Einlegeblatt oder der Homepage unter dem Reiter „Aktuelles“ und „Kurse“. Sollten sonst noch Fragen offen sein, schreiben Sie mir bitte eine E-Mail oder rufen Sie mich einfach an.

Teilnahme:

Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Im Zweifelsfall vorher bitte ärztlichen Rat einholen.