



Katholische Kirche Thalwil
Pfarrei St. Felix und Regula

Shibashi

MEDITATION IN BEWEGUNG

Ab: 19. Januar 2026

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: kath. Pfarreizentrum,

Seehaldenstrasse 7

8800 Thalwil



Auskunft und
Anmeldung:

Tanja Haas

044 722 70 83

tanja.haas@kath-tharue.ch

Tanja Haas ist Theologin
und Shibashi - Lererin CfC

«Shibashi ist Poesie in Bewegung, die Kunst loszulassen.»
(Marimil Lobregat)

Shibashi ist eine Bewegungsmeditation in 18 Bildern und ist auch bekannt unter dem Namen «die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong».

Durch das achtsame Wiederholen der Bewegungen werden uns die Bilder vertraut und wir erfahren innere Ruhe und Präsenz.

Deshalb ist Shibashi gesund für den Körper und tut auch der Seele gut. Es braucht keine Vorkenntnis.

Voraussetzung ist Neugier und Bereitschaft sich auf diese Erfahrung einzulassen. Die Bewegungen sind für jedes Alter geeignet. Herzlich willkommen!

Daten 2026:

19.1. | 23.2. | 16.3. | 18.5. | 22.6. | 17.8.
21.9. | 19.10. | 16.11. | (21.12.)