

# Shibashi



**Datum: Do, 20. Juni, 22. Aug., 19. Sept., 7. & 28. Nov. 2024**

**Zeit: 10:00 – 11:45 Uhr**

**Ort: Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstr. 98, 8057 Zürich**

## Inhalte und Ziele

Shibashi ist eine Meditation mit Bewegung. Es ist eine Form des Qi Gong. Es besteht aus Bewegungs-Bildern. Es sind Bewegungs-Bilder aus der Natur. Shibashi ist gesund für den Körper. Shibashi tut auch der Seele gut. Wir üben zusammen die Bewegungs-Bilder aus dem Shibashi. Shibashi in der Natur zu üben macht viel Freude.

<b>Zielgruppe</b>	für alle interessierten Personen
<b>Kursleitung</b>	Tanja Haas, Seelsorgerin, kath. Behindertenseelsorge
<b>Kommunikation</b>	Gebärdensprache
<b>Kosten</b>	Fr. 5.- pro Eintritt/Person (5x)
<b>Anzahl</b>	5 - 10 Personen
<b>Mittagessen</b>	wenn gewünscht, bitte bei uns anmelden.
<b>Anmeldung</b>	an <a href="mailto:z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch">z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch</a>