



Frauenmorgen Rekingen

Im ökumenischen Begegnungszentrum Trotte

- Jeden zweiten Monat gemütliches Beisammensein, Zeit zum Plaudern (fünf Mal pro Jahr)
- Von 9 bis 11 Uhr in der Trotte Rekingen
- Ein interessantes Referat zu einem aktuellen Thema
- Kaffee und Zopf stehen bereit
- Kinderhütendienst ist organisiert
- Parkplätze befinden sich beim Gemeindehaus

Mittwoch, 28. März 2012

Shibashi

Susanne Andrea Birke, Atemtherapeutin, Bildung Mobil

Shibashi ist *Meditation in Bewegung* und stammt wie Tai Ji und Qi Gong aus der chinesischen Heilkunst. Durchatmen, innehalten, in der Bewegung zur Ruhe und zu sich selbst kommen. Bewegt und in Stille wollen wir die Alltagshetze hinter uns lassen und Seele, Geist und Körper eine Atempause gönnen. Himmel und Erde, Geist und Körper, Verstand und Gefühl gehören im Shibashi zusammen. Die 18 heilenden Bewegungen des Shibashi basieren auf dem steten Wandel des Lebens. Er zeigt sich im Atem ebenso wie in den Jahreszeiten. Shibashi ist für Frauen jeden Alters geeignet und bedarf weder körperlicher Fitness, noch Vorkenntnissen. Wir werden die ersten sechs Bilder kennen lernen.



Weitere Daten, jeweils Mittwoch: 30.05.2012, 26.09.2012, 28.11.2012. Das aktuelle Programm finden Sie auf www.frauenmorgen.ch

Bringen Sie Ihre Freundinnen und Nachbarinnen mit und erzählen Sie es weiter, wenn es Ihnen gefallen hat. Wir freuen uns auf viele interessierte Frauen aus Rheintal und Studenland.

Unkostenbeitrag Fr. 5.—

Der Frauenmorgen ist eine Veranstaltung der katholischen Pfarrei und der reformierten Kirchgemeinde.
Kontakt/Infos: Heidi Schifferle, 056 249 29 25 und Domenica Continisio Holenstein, 056 249 31 05
Presse/Adressen: Monika Zimmermann, 056 249 39 63, info@frauenmorgen.ch, www.frauenmorgen.ch