

**Bümplizstrasse 101, 3018 Bern**  
Eingang hinter dem Haus beim Veloständer

**stille-bewegung.ch**  
**info@stille-bewegung.ch**



ÜBUNGSRAUM FÜR  
**Qi Gong**  
**Tai Ji**  
**Pilates**  
**Kyudo**

# STILLE *bewegung*

**Samstag, 17. September 2022**

## **Tag der offenen Tür**

Kostenlose Schnupperlektionen

- 10 – 10.45 Qi Gong**  
Die Kunst, die Lebenskraft zu kultivieren.
- 11 – 11.45 Tai Ji**  
Der edle Weg, auf dem das erweckte innere Qi fließt.
- 12 – 12.45 Pilates**  
Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Energie in Körper und Geist.
- 14 – 14.45 Kyudo japanisches Bogenschiessen**  
Schulung von Konzentrationskraft und Gelassenheit.
- 15 – 15.45 Kalligraphie**  
Der Weg der Schrift.

mitnehmen: bequeme Kleidung, (rutschfeste) Socken oder Finken  
alle Angebote sind altersunabhängig für alle Menschen geeignet



---

**Qi Gong** Qi ist die Lebenskraft die alles ausmacht was lebt. Qi Gong ist die Kunst die Lebenskraft zu kultivieren, durch Entspannung, durch Innenschau und Stillwerden stärkt es unsere Wurzeln, unsere Mitte.

**Tai Ji** ist der edle Weg, auf dem das erweckte, innere Qi fließt und sich in den Bewegungen verschiedener Tai Ji Formen zeigt. Tai Ji wirkt harmonisierend auf Körper und Geist, schult die Koordination sowie das Gleichgewicht und wirkt zentrierend.

**Pilates** fördert die Körperwahrnehmung, die Wertschätzung für den eigenen Körper und die Freude an der Bewegung. Bringt Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Energie in den Körper, erfrischt den Geist.

**Kyudo**, das japanische Bogenschiessen, schult Gelassenheit und wirkt sich positiv auf Körperhaltung und Bewegungskoordination aus, ohne dass es auf Muskelkraft ankommt. Kyudo ist geistiges Üben zur Entwicklung der Persönlichkeit.

**Kalligraphie** Der Weg der Schrift – die Kunst mit Pinsel und Tusche chinesische oder japanische Schriftzeichen zu schreiben, gilt in Ostasien als Mutter aller Künste und ist auch eine meditative Tätigkeit.

