

---

Rückblick 2022

Ausblick 2023



**Qi Gong**  
**Tai Ji**  
**Pilates**  
**Kyudo**

ÜBUNGSRAUM FÜR

STILLE *bewegung*

## INHALT

- 2–5 **Trägerverein**  
6–7 **Collegium 60plus**  
8–9 **in Erinnerung an Max Steiner**  
10–15 **Tai Ji, Qi Gong und mehr**  
16–21 **Kyudo**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- |            |               |   |
|------------|---------------|---|
| Montag     | 18.00 – 19.15 | <b>Stilles Qi Gong</b>                  |
|            | 19.30 – 20.30 | <b>Qi Gong / Tai Ji</b>                 |
| Dienstag   | 19.00 – 21.00 | <b>Kyudo</b>                            |
| Mittwoch   | 9.00 – 10.15  | <b>Qi Gong / Tai Ji 60+</b>             |
|            | 10.30 – 11.30 | <b>Pilates 50+</b>                      |
|            | 17.30 – 18.30 | <b>Tai Ji auf Anfrage</b>               |
|            | 19.00 – 20.15 | <b>Tai Ji / Fächer Fortgeschrittene</b> |
| Donnerstag | 18.15 – 20.15 | <b>Kyudo</b>                            |
| Freitag    | 8.30 – 9.30   | <b>Pilates 50+</b>                      |

Liebe Mitglieder,  
Gönner:innen  
und Freund:innen  
der Stillen-Bewegung

Wenn ihr diese Broschüre in den Händen haltet, ist dies ein Zeichen, dass sich bald wieder ein Jahreszyklus schliesst. 2022 war ein Jahr, in dem vieles in Bewegung geriet. Ein Jahr, in dem sich zwar die Pandemie etwas stabilisierte und uns wieder mehr Bewegung erlaubt hat, das aber andere grosse Unsicherheiten und Destabilisierung in den Vordergrund brachte, die selbst unsere scheinbar so stabile Schweiz aufwühlte. Die Welt ist buchstäblich in Aufruhr, wohin man auch blickt. Umso mehr Gewicht erhalten in dieser Zeit Orte der Stille und des Friedens, die uns ermöglichen zur Ruhe zu kommen, zu zentrieren, den Geist zu stärken, um uns vom Fluss des Lebens tragen lassen zu können, ohne darin zu versinken.

Die Stille-Bewegung ist so ein Ort,  
wir hegen und pflegen ihn sorgsam, damit er weiter-  
hin für alle offen stehen kann.  
Das Jahr des Wasser Tigers wird am 22. Januar 2023 vom  
Wasser Hasen abgelöst. Wasser kann Zerstörung  
bringen, ist aber auch die Grundlage jeden Lebens,  
ist Bewegung, Fluss und steht auch für unsere Gefühlswelt.  
Dem Hasen wird Sensibilität, Flexibilität, Anpassungs-  
fähigkeit und eine gute Intuition zugeschrieben.  
Wir wünschen euch ein gesundes und  
friedliches neues Jahr!

Yolanda, Housi, Chrige, Andrea



Trägerverein Raum Stille Bewegung

## Rückblick 2022

Es ist eine besondere Freude, dass wir jedes Jahr mit einem motivierten Team den Frühlingsputz unseres Dojo angehen können! Es ist nicht selbstverständlich, dass immer wieder genügend Menschen ihre Zeit und Energie freiwillig einsetzen, um gemeinsam zu putzen. Deshalb ein ganz grosses **DANKE** allen, die sich immer wieder, oder auch einfach für einmal, zu unserem Frühlingsputz-Team gesellen!

Übrigens... es macht richtig Spass und wird jeweils durch eine feines gemeinsames Mittagessen abgerundet.

### Nächster Putztag

Samstag 18. März 2023 stattfinden.  
Anmelden bei Yolanda ([kyudo@jakko.ch](mailto:kyudo@jakko.ch)) oder  
Andrea ([andreawahli@hispeed.ch](mailto:andreawahli@hispeed.ch))

Der *Bümpliz Märli* und der *Tag der offenen Tür* gehörten wieder in die Agenda 2022. Während der Märli trotz morgendlichem Regen ein Erfolg war, wurde der Tag der offenen Tür wenig besucht. Wir haben uns deshalb entschieden, im 2023 damit zu pausieren, um dann 2024, in unserem Jubiläumsjahr, einem grösseren Anlass zu planen.



Der *Meditations-Sonntag* Ende August mit Jay Goldfarb ist seit Jahren ein Fixpunkt im Jahreszyklus der Stillen Bewegung. 2022 war es das *I Ging*, das Buch der Wandlungen, das uns durch den Tag begleitet hat. Jay hat uns mit seinem Wissen und seinem tiefen Verständnis der komplexen Schrift einen Einblick verschafft. Durch direkte, körperliche Wahrnehmung konnte das Gehörte zur Erfahrung werden, was sehr wertvoll war und von den buchstäblich aus aller Welt angereisten TeilnehmerInnen sehr geschätzt und als hilfreich fürs eigene vertiefte Verständnis empfunden wurde.

### **Nächster Meditationstag mit Jay Goldfarb**

Sonntag 27. August 2023 statt.

Infos und Anmeldung:

[andreawahli@hispeed.ch](mailto:andreawahli@hispeed.ch) / 079 391 02 89



### **Finanzen**

Wir bedanken uns von Herzen für jeden Mitgliederbeitrag und für jede Spende. Ob klein oder gross, alles wird sehr geschätzt! Jeder Beitrag hilft uns, wenn unvorhergesehene oder besondere Anschaffungen und Reparaturen anfallen, aber auch, um Angebote durchzuführen, wenn sie nicht ganz kostendeckend sind.

Damit der Trägerverein den Raum Stille-Bewegung, diesen Ruhepol mitten in Bümpliz weiter erhalten kann, sind wir auch im 2023 auf deine Grosszügigkeit angewiesen.

Auf dem beiliegendem Einzahlungsschein findest Du den QR-Code und alle Angaben zur Überweisung. **VIELEN DANK!**

IBAN CH30 0900 0000 6059 1893 3



Raum

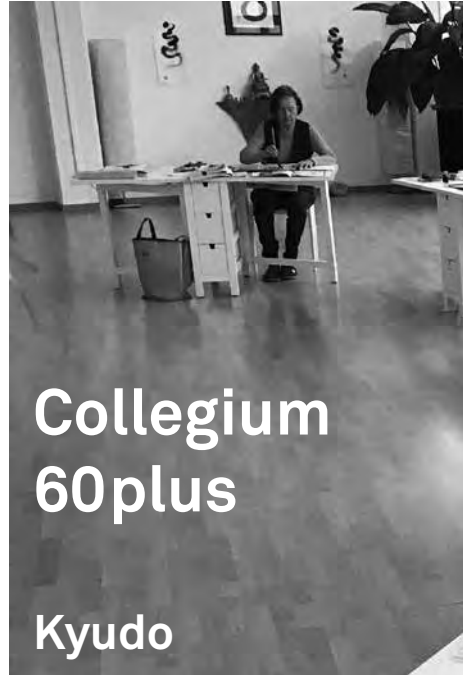
## Stille Bewegung

Der Übungs- und Bewegungsraum soll möglichst vielen interessierten Menschen als Oase im Alltag offen stehen. Das Lokal an der Bümplizstrasse 101 befindet sich gleich neben dem Schloss und ist bestens mit dem öV erreichbar. Der Eingang ist hinter dem Haus am Stadtbach.

### Die Ziele des Trägervereins

Wir führen den Raum «Stille Bewegung» als einen Ort der Meditation, der stillen und bewegten Körperarbeit, der Gesundheitsförderung für Körper, Geist und Seele mit der Möglichkeit zur Persönlichkeitsentwicklung – ein Ort der Begegnung und des Austausches zwischen Menschen mit verschiedener Herkunft und kulturellem Hintergrund.

Sind Sie interessiert den Raum zu mieten?  
Bitte nehmen Sie Kontakt auf:  
[www.stille-bewegung.ch](http://www.stille-bewegung.ch)



## Collegium 60plus

### Kyudo

Corona bedingt musste der Collegium 60plus-Kyudokurs verschoben werden. Dadurch waren bei den Teilnehmenden nicht mehr alle Kursdaten verfügbar. Das führte dazu, dass wir nie mit der ganzen Gruppe üben konnten, was zu einiger Unruhe führte. Dennoch erlebten wir eine grosse Offenheit, sich auf die Form der Kyudopraxis einzulassen. Die stillen Momente der Meditation auf dem Kissen unterstützen uns dabei. Gegen das Kursende wurden die ersten Pfeile abgeschossen, was immer eine besondere Erfahrung ist. Ich hoffe, dass wir im neuen Jahr wieder einen regulären Kurs durchführen können – er ist bereits ausgebucht.

Collegium 60plus-Kurse  
ab Januar 2023

**Asiatische Kalligraphie** Kurs 22-196  
**Kyudo** ausgebucht



## Kalligrafie

Während zehn Wochen haben sich 5–7 Frauen und Männer von Housi Geissberger in die Kunst des Shôdô, der Weg der Schrift, einführen lassen.

Jede Kurseinheit beginnt mit dem Tuschereiben und lässt uns Teilnehmende zur Ruhe kommen. Dann geht es zunächst an die Pinselführung und die acht Grundstriche. Als erstes üben wir das Kanji, Zeichen, Ewigkeit, da dieses alle acht Grundstriche in sich vereint.

Nach und nach, durch stetige Wiederholung entstehen unsere Schriftzeichen auf dem Papier in einer Bandbreite von wackelig bis kunstvoll. Wichtig ist es, mit offenem Herzen dabei zu sein, denn es geht vor allem um den Ausdruck. Es gilt also nicht richtig oder schön zu schreiben, sondern ganz bei der Sache zu sein. Und wenn ein Zeichen nicht so schön ist, hat man die Chance nochmals eins zu malen – immer wieder.

Jede und jeder arbeitet individuell an seinem Spruch, um diesen dann zum Abschluss auf einen grossen Papierbogen zu bringen.

Dank kleiner Filme erhielten wir Einblick in die Herstellung der Tusche, des Reibsteins, des Papiers und der Pinsel. Jede einzelne Herangehensweise ist ein Kunsthandwerk für sich. Sehr beeindruckt haben mich die verschiedenen Grössen der Pinsel, die aus unterschiedlichen Tierhaaren angefertigt sind. Besonders bemerkenswert fand ich zudem die Tatsache, dass die meisten Zeichen auf japanisch und chinesisch gelesen werden können. Da die Aussprache jedoch unterschiedlich ist, können die Menschen nur schriftlich miteinander kommunizieren.

Danke Housi für deine sorgsame Einführung, das Teilen deines grossen Wissens und das Weitergeben der Freude an der asiatischen Kalligrafie!



Für dich kommt  
der klare Wind in den  
Bambus-Blättern auf

Lieber Max

Unerwartet schnell bist du über die Brücke in eine andere Daseinsform gegangen. Du hast mir einmal gesagt, dass du ZEN der Schlichtheit wegen magst. Genau so schnörkellos hast du uns verlassen.

Im Kyudo haben wir uns getroffen. Anfangs haben wir viel zusammen praktiziert und sind Freunde geworden. Dann hast du das Weitwandern entdeckt. Mit einem leichten Rucksack bist du von Bern nach Paris gewandert. Da sah ich dich wochenlang nicht im Dojo. Immer wieder hast du neue Routen ausgesucht und bist losgewandert. Doch bei Bedarf konnte ich auf dich zählen. Du hast bei Spezialanlässen geholfen. Hast von Ursula arrangierte Ikebana ans Neujahrsschiessen mitgebracht. Auch beim Collegiumskurs hast du mitgeholfen und zur Überraschung aller jedes Mal ein kleines Gesteck hingestellt.

In deiner Wohnumgebung warst du die rettende Hand, wenn es darum ging Blumentöpfe zu tragen, den Hund auszuführen, einen Transport mit dem Auto zu machen, Einkäufe zu besorgen und Ursula bei grossen Ikebana zu helfen etc.

Nun hast du uns alle zurückgelassen. Nach einer Gurten-Wanderung hat dein Herz gestreikt. Im Spital bist du kurz darauf gestorben. Ich bin traurig und trotzdem dankbar für das Wegstück, das wir zusammen gehen durften.

In tiefer Freundschaft: Housi, JAKKO Kyudojo





---

## in Erinnerung an Max Steiner

1.2.1939 – 5.1.2022

*Nachdem wir unseren guten Freund  
besucht haben,  
bringt er uns warmen Herzens zum Tor.  
Das nahe Geräusch des Bambus bewegt uns  
mit diesem klaren Wind verabschiedend.*

Das Gedicht\* von Meister Kidō (13. Jh., China) bringt die tiefen menschlichen Gefühle zum Ausdruck. Von weither kommen uns gute Freunde besuchen. Die ganze Nacht über unterhalten sich die Gäste mit dem Gastgeber. Als es langsam hell wird, müssen die Gäste sich aufmachen. Sie verabschieden sich an dem Haupttor, der Wind weht, der Bambus in dem Wald bewegt sich, und der Abschied fällt so schwer. In so einem tiefen Moment, nicht wissend, wann sie einander wieder sehen werden, sind sie sich klar bewusst, dass das Leben aus Momenten besteht: Ein Zeitpunkt, eine Gelegenheit.

Im Buddhismus gibt es die Worte: Alle Dinge die sich treffen, müssen sich trennen. Wo es Geburt gibt, gibt es auch Tod. Wo es Begegnung gibt, gibt es auch Abschied, ja das Treffen ist der Anfang des Abschiedes.

Auch wenn wir einander wieder sehen, so wird es nie so sein, wie es beim Treffen davor war. Selbst wenn wir nur ein wenig Zeit haben, so können wir dankbar sein dafür, dass wir beieinander sein können. Wenn wir es so sehen, dann wird der Abschied etwas Tiefgreifendes. Das ist die Wahrheit unseres Lebens, und jedes Mal, wenn wir jemanden treffen, ist es etwas Besonderes und Wertvolles.



Tai Ji / Qi Gong

Pilates

Kalligraphie

Meditation

---



# Angebote 2023

## REGELMÄSSIG

<b>Stilles Qi Gong</b>	Mo 18–19.15 Uhr
<b>Tai Ji / Qi Gong</b> alle	Mo 19.30–20.30 Uhr
<b>Qi Gong / Tai Ji 60+</b>	Mi 9–10.15 Uhr
<b>Pilates 50+</b>	Mi 10.30–11.30 Uhr
<b>Tai Ji</b> auf Anfrage	Mi 17.30–18.30 Uhr
<b>Tai Ji / Fächer</b> Fortgeschrittene	Mi 19–20.15 Uhr
<b>Pilates 50+</b>	Fr 8.30–9.30 Uhr
<b>Einzelstunden</b>	auf Anfrage

## ANGEBOTE AN WOCHENENDEN

<b>Meditation</b> Jay Goldfarb	So 27. August, 10–17 Uhr
<b>Kalligraphie – Atmender Pinsel</b> Andrea Wahli	Sa 11. November 10–17 Uhr So 12. November 10–16 Uhr

Impressionen vom Kalligraphie-Wochenende im Januar 2022

# Blauer Berg, weisse Wolke



.....  
nächstes Kalligraphie-Wochenende  
**11. & 12. November 2023** 10 – 17/16 Uhr

## **Der lebendige Strich**

*Die Leere ist der Raum, in dem sich  
das Wesentliche entfaltet.*

Kalligraphie mit dem atmenden Pinsel – jeder Strich, so wie jeder Atemzug, erschafft eine Zwischenzone, in dem ein alter Zustand in einen neuen übergeht.

Infos und Anmeldung  
Andrea Wahli | 079 391 02 89  
[andrewahli@hispeed.ch](mailto:andrewahli@hispeed.ch) | [www.stille-bewegung.ch](http://www.stille-bewegung.ch)





# Qi Gong im Schlosspark



An vier Freitagmorgen im Juli bot sich die Gelegenheit, um 6:30 Uhr zusammen den Tag mit Qi Gong zu beginnen – sich zentrieren, mit sanfter Bewegung Geist und Körper wach und in Einklang bringen, Energie tanken für den Tag und ihn schwungvoll begrüßen.

Das erstmalige und kostenlose Angebot wurde rege genutzt und ich freue mich auf die Fortsetzung im Sommer 2023.



Impressionen aus der Praxis

# Qi Gong Tai Ji Pilates



A black and white photograph showing a dense field of tall grasses, likely rice, with the word "Kyudo" overlaid in white text. The grasses are in sharp focus in the foreground and become increasingly blurred as they recede into the background, creating a sense of depth. The lighting is even, highlighting the texture of the individual blades.

# Kyudo



---

# Jahresprogramm 2023

---

<b>Reguläre Praxis</b>	Di 19–21 Uhr oder Do 18.15–20.15 Uhr
<b>Einführungskurse</b> laufend auf Anfrage: <a href="mailto:kyudo@jakko.ch">kyudo@jakko.ch</a>	Di 19–21 Uhr oder Do 18.15–20.15 Uhr
<b>Neujahrsschiessen zum Jahr des Wasser-Hasen</b> Turnhalle 1, Sek Bümpliz	So 15. Januar 2023, 10–15 Uhr
<b>Mitgliederversammlung Jakko Kyudo</b> Raum Stille-Bewegung	Di 24. Januar, 19 Uhr
<b>Hallenpraxis   Makiwara und Hitote</b> Turnhalle 1, Sek Bümpliz  jeweils 10–13 Uhr	So 19. Februar So 19. März So 22. Oktober So 19. November So 17. Dezember
<b>Einführungskurs</b> Collegium 60plus	ausgebucht
<b>Kyudo-Seminar mit Shibata Kanjuro XXI Sensei</b> durchgeführt durch Koko-Kyudojo	Ende Mai/Anfang Juni, Termin noch offen
<b>Fäger Wochenkurs   <a href="http://www.fäger.ch">www.fäger.ch</a></b> Japanisches Bogenschiessen für Kinder zwischen 9–14 Jahren	Mo–Fr 10.–14. Juli Kurs 1: 9.30–11.30 Kurs 2: 14.00–16.00
<b>Enteki   60 Meter</b> Winterhäli-Wiese	Sa 12. August, 8.30–13.30 Uhr
<b>Freundschaftstreffen Suiko</b> Weisstannen	25.–27. August (voraussichtlich)
<b>Otsukimi   Vollmond</b> Winterhäli-Wiese	Do 28. September, 19.30–21 Uhr
<b>Neujahrsschiessen zum Jahr des Holz-Drachen</b> Turnhalle 1, Sek Bümpliz	So 14. Januar 2024, 10–15 Uhr

---

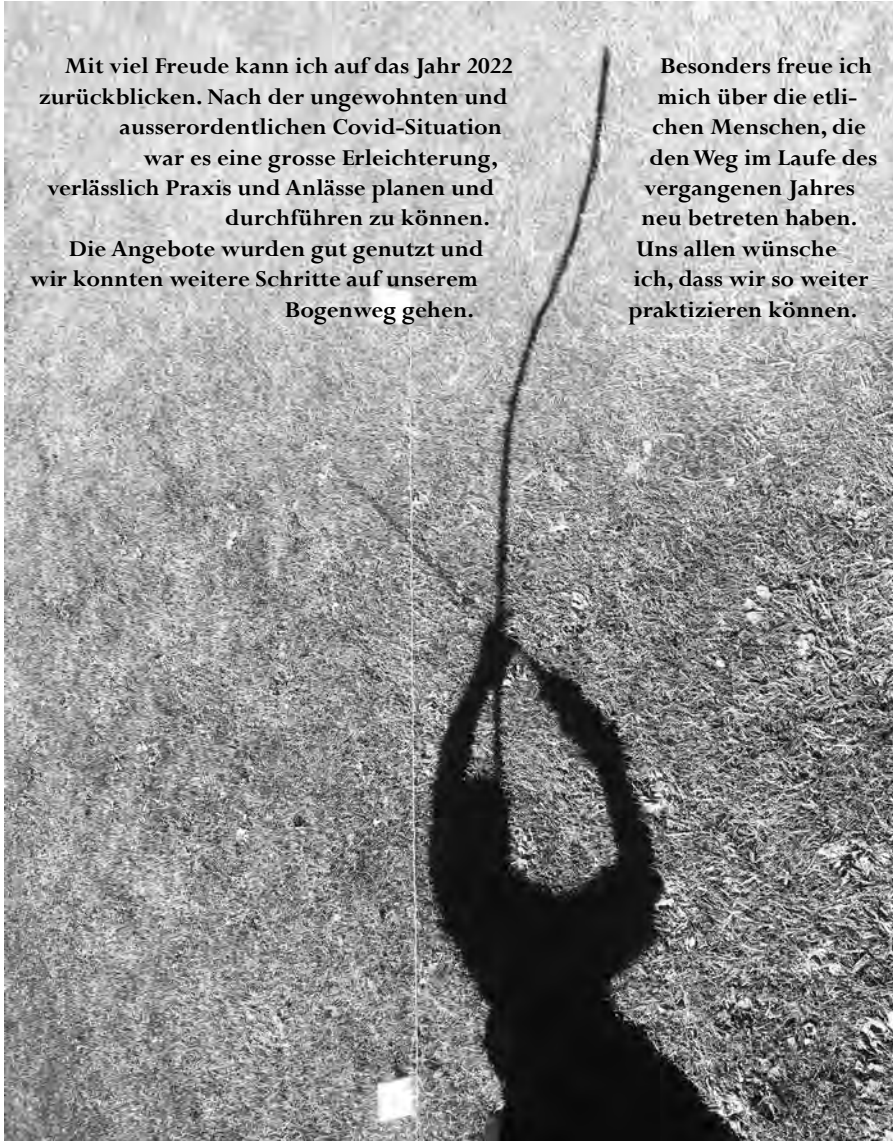
Jahresbericht

# JAKKO Kyudojo

Mit viel Freude kann ich auf das Jahr 2022 zurückblicken. Nach der ungewohnten und ausserordentlichen Covid-Situation war es eine grosse Erleichterung, verlässlich Praxis und Anlässe planen und durchführen zu können.

Die Angebote wurden gut genutzt und wir konnten weitere Schritte auf unserem Bogenweg gehen.

Besonders freue ich mich über die etlichen Menschen, die den Weg im Laufe des vergangenen Jahres neu betreten haben. Uns allen wünsche ich, dass wir so weiter praktizieren können.



# Otsukimi

.....  
nächstes Otsukimi

**Do 28. September 2023**



Bezaubernd' Magie  
Kyudo-jin in Harmonie  
Lichtstreifen fliegen

# Freundschaftstreffen in Weisstannen



Zum elften Mal hat Suiko St. Gallen in das schicke Dorf am Ende der Welt (in der Nähe von Sargans) eingeladen. In der kleinen Turnhalle wurde eifrig am Makiwara geübt. Das Wetter liess leider die Langdistanzpraxis auf dem Sportplatz nicht zu.

Neben den Leuten vom Gastdojo SUIKO Beni, Daniela, Cornel und Jonas nahmen von JAKKO Yolanda, Beat und Housi teil. Dazu kamen von KOKO Peter und Marc, aus Düsseldorf Maria und aus Holland Stasio und Ivan. Als zusätzliche Gäste waren Andrea und Maria unsere Partnerinnen dabei.

Housis Aufgaben waren wie immer Reparaturen an Yumi und Ya. Vielen Ya fehlten Spitzen oder Nocken. Einige Yumi mussten gerichtet werden. Aber auch Beratung über den Umgang mit dem Praxismaterial war gefragt.

Nach der Praxis durften wir im Hotel Alpenhof bei exquisitem Essen neue Energie tanken. Im Saal wurde der Meditationsraum eingerichtet, der uns am Morgen zur Sammlung empfing.

Das Zusammensein ermöglichte vertiefte Gespräche und Austausch über die Kyudopraxis. So wurde der Anlass zum Freundschaftstreffen. Ganz herzlichen Dank an SUIKO und ihren Leiter Beni Müller für die Einladung und die Organisation.

.....  
nächstes Freundschaftstreffen  
in Weisstannen voraussichtlich  
**Fr – Sa 25. – 27. August 2023**

# Fäger-Kurs



Schon dreizehn Jahre gibt es von JAKKO Kyudokurse beim *fäger*. So wie jedes Jahr kam auch heuer eine fröhliche Schar von zweimal sechs Kindern in die Stille Bewegung. Nach einer kurzen Begrüssung wärmten sich die Kids mit einem Papierballspiel auf und lernten dabei die Namen der andern Anwesenden.

Auf dem Kissen übten wir einen Moment lang Sitzmeditation. Die Ruhe und Stille dabei war beeindruckend.

.....  
nächster Fägerkurs  
voraussichtlich  
**Juli 2023**

Dann lernten die Kindern, den Kake anzuziehen, Ya und Yumi aufzunehmen und so gehend den Raum zu erkunden. Darauf instruierten wir die sieben Koordinationen, die die Kinder vor dem Makiwara ausführten.

In den Pausen schrieben wir mit unterschiedlichen Stiften und Pinseln die zwei Zeichen für Kyu 弊 und do 道. Einmal assen wir Nüsse mit Essstäbchen. So erhielten die Kids Einblick in Teile der japanischen Kultur.

Am Freitag konnten die Kinder einzeln den anwesenden Eltern und Freund:innen zwei Schüsse auf ein kleines Ziel auf dem Makiwara vorführen.

Ich bin froh, dass ich auf die Mithilfe von Yolanda und Sonja zählen darf. Ohne sie könnte ich die Kurse nicht mehr durchführen.



**China-MedCare**

AUTHENTISCH. PERSÖNLICH. KOMPETENT.

China-MedCare setzt die Tradition der chinesischen Medizin für die Patientinnen und Patienten im Emmental, Seeland und Berner Oberland um. [www.china-medcare.ch](http://www.china-medcare.ch)

**TCM-Praxis Langnau**

Tel +41 34 566 90 91  
langnau@china-medcare.ch

**TCM-Praxis Lyss**

Tel +41 32 566 90 91  
lyss@china-medcare.ch

**TCM-Praxis Spiez**

Tel +41 33 566 90 91  
spiez@china-medcare.ch



[www.praxis-wallner.ch](http://www.praxis-wallner.ch)

[info@praxis-wallner.ch](mailto:info@praxis-wallner.ch)

Praxis Hotelgasse 4, 3011 Bern

Telefon 079 843 10 40

Therapien:

- medizinische Massagen
- Sportmassage
- manuelle Lymphdrainage
- myofasciales Taping
- Fussreflexzonentherapie
- Naturheilkunde
- Bioresonanz
- Dornbehandlung
- Craniosakrale Osteopathie
- Schröpfen



**HERMES**

Schuhbutik



Hermes



Uns finden Sie auch auf



Bielstrasse 21 | 3250 Lyss | [hermes-lyss.ch](http://hermes-lyss.ch)

Grossformatdruck | Gestaltung  
Offsetdruck | Digitalprint

druckfrisch

**Druckerei Hofer Bümpliz AG**

Wangenstrasse 57, Postfach 594, 3018 Bern

Telefon 031 992 70 60

info@druck-atelier.ch, druck-atelier.ch



**Bümpliz Apotheke & Drogerie**

Dr. Gurtner AG

**Apotheke & Drogerie -  
Gesundheit durch Vertrauen - Seit 1913**

Bümpliz Apotheke & Drogerie | Bernstrasse 72 | 3018 Bern | 031 992 10 62  
buempliz@drgurtner.ch | www.drgurtner.ch

***Wasser ist ein kostbares  
Gut - muten Sie ihm nicht  
irgend einen Tee zu.***

*LaCucina*

TEE & GEWÜRZE | BERN & ZÜRICH | [lacucina.ch](http://lacucina.ch)



das ausgehende Jahr des Wassertigers