
Rückblick 2023
Ausblick 2024



Qi Gong
Tai Ji
Pilates
Kyudo

ÜBUNGSRAUM FÜR

STILLE *bewegung*



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.

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.

Möchten Sie den Raum mieten? Bitte nehmen Sie Kontakt auf:
www.stille-bewegung.ch

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

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

Liebe Freund:innen, Gönner:innen, Mitglieder und Interessierte des Trägervereins Stille Bewegung

Einen Moment innehalten.

Auf Vergangenes zurückblicken, reflektieren und wertschätzen, um bereit zu sein für das Neue, das Kommende.

Wir tun dies in unserem Jahresbericht und lassen dich sehr gerne daran teilhaben. Das neue Jahr präsentiert sich jeweils noch fast wie ein leeres Buch. Ein paar Linien und Punkte gibt es darin bereits, in Form von Daten und Namen, die auf Ereignisse hinweisen, die uns wichtig sind, die wir nicht verpassen möchten.

Der **Samstag 4. Mai 2024** ist bei uns leuchtend farbig markiert – da nämlich feiern wir 20 Jahre Stille-Bewegung. Das erfüllt uns mit grosser Freude, Dankbarkeit und auch mit ein wenig Stolz. Du findest weitere Infos dazu in dieser Broschüre. Viel Vergnügen beim Weiterblättern.

Das Jahr 2024, unser Jubiläumsjahr, steht im Zeichen des Holz- oder Walddrachen. Der Drache symbolisiert Glück und Wohlstand, Kraft, Stärke und Energie.

Das Holzelement bedeutet Wachstum und Entwicklung, wie das Aufblühen und Spriessen der Natur im Frühling, neues Leben. Vorwärts, immer weiter auf dem eigenen Weg – und dazwischen immer wieder Innehalten, bewusst atmen, präsent sein im Hier und Jetzt.

Wir wünschen dir ein gesundes, kraftvolles, friedliches neues Jahr.

Andrea, Yolanda und Housi

INHALT

2 – 5	Trägerverein
6 – 13	Tai Ji, Qi Gong und mehr
14 – 19	Kyudo
20 – 21	Collegium 60plus

Rückblick



Finanzen

Es ist nicht selbstverständlich, dass wir von einigen von euch so beständig mit kleinen und grossen Beträgen unterstützt werden. Wir schätzen jeden davon ausserordentlich – ein herzliches MERCI für eure Grosszügigkeit! Eure Mitgliederbeiträge und Spenden sind für uns ein wichtiger Bestandteil unseres jährlichen Budgets, ganz besonders für Investitionen in unsere Infrastruktur. Im neuen Jahr wird die eine neue Beleuchtung sein. Dürfen wir im 2024 auf deine Unterstützung zählen?
IBAN CH30 0900 0000 6059 1893 3

Auf dem diesem Heft beiliegenden Einzahlungsschein findest du den QR-Code und alle Angaben zur Überweisung. Als kleines Dankeschön versenden wir zu jedem Jahresende eine persönliche Karte. Jede ist ein Unikat, gestaltet mit einer Kalligrafie von Housi und Andrea.

Putztag – gemeinsam geht es leichter und macht mehr Freude

Am 18. März war es wieder soweit. An dem sonnigen und warmen Samstag haben zahlreiche Helfende gemeinsam den Frühlingssputz gemacht. Den Zmittag genossen wir alle zusammen draussen, ebenso die anschliessende Mitgliederversammlung

Am Samstag **27. April 2024 von 9–12 Uhr** werden wir die Stille-Bewegung für unseren Jubiläumsanlass ganz besonders gründlich herausputzen. Bist Du dabei? Mit einem gemeinsamen Zmittag, das von uns offeriert wird, runden wir den Morgen ab. Danach findet um ca. 13 Uhr die Mitgliederversammlung 2024 statt.



20 Jahre Stille Bewegung

Am 4. Mai 2024 feiern wir unser Jubiläum mit einem Fest. Mehr verraten wir hier noch nicht, ausser, dass es sich lohnt, diesen Tag bereits jetzt zu reservieren und in der Agenda zu markieren. Anfang Jahr werden wir Einladungen versenden und freuen uns bereits jetzt darauf, mit vielen von euch diesen Tag gemeinsam zu verbringen.

Ausserdem geben wir über das ganze Jubiläumsjahr an auserwählten Tagen Einblicke in unsere Praxis.

Wir öffnen unsere Türen:

22. Januar	18 h	Stilles Qi Gong die Kunst, die Lebenskraft zu kultivieren
	19.30 h	Tai Ji der edle Weg, auf dem das erweckte innere Qi fliesst
27. Februar	19 h	Kyudo japanisches Bogenschiessen – Konzentration und Gelassenheit
20 März	9h	Qi Gong – Tai Ji 60+
20. Juni	18.15 h	Kyudo japanisches Bogenschiessen – Konzentration und Gelassenheit
25. Oktober	8.30h	Pilates Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Energie in Körper und Geist
28. November	18.15h	Kyudo japanisches Bogenschiessen – Konzentration und Gelassenheit



Kalligrafie
Pilates
Tai Ji / Qi Gong
Meditation



Angebote 2024

REGELMÄSSIG

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

ANGEBOTE AN WOCHENENDEN

Achtsamkeitsmorgen Andrea Wahli	So 24. März 9–12 Uhr
Meditation Jay Goldfarb	So 20. Oktober, 10–17 Uhr
Kalligraphie – Atmender Pinsel Andrea Wahli	Sa 9. November 10–17 Uhr So 10. November 10–16 Uhr

Impressionen vom Kalligraphie-Wochenende 2022

Der lebendige Strich



nächstes Kalligraphie-Wochenende
9. & 10. November 2024 10 – 17/16 Uhr

Drachen-Kalligraphie

*Werde dein Drache und er drückt sich
im ersten Pinselstrich spontan aus*



Infos und Anmeldung
Andrea Wahli | 079 391 02 89
andrewahli@hispeed.ch
www.stille-bewegung.ch



Erfahrungen

Qi Gong & Tai Ji

**fließend weiche Bewegungen
im Kreis verbunden im Qi
achtsam zentriert, zu mir**

Urs



Dür diä Inseli: am Mäntigaabe TaiQi-QiGong
 – am Fritigmorge Pilates
 überchöme miner Wuche ä MeechrWärt
 Sy nid eifach taktet dür Arbeit uToDo`s im
 Usse
 Glych nach welerä Stund i de wyterszieh:
 Mi Chopf isch freier, ruhiger –
 Mi Körper beläbt, liechter, weicher (u am
 Mäntigaabe tiefeentspannt – parat für d Nacht)
 Dini Aa- und Be-Gleitig, wo fescht uf die
 persönlechi Wahrnähmig usgrichtet u frei
 vo irgend ere Doktrin isch, erläbi aus ryse
 Berycherig

Dini humorvolle, usem Alltag griffne Bilder
 wo Du bi de Üebige yflächtisch, begleite mi
 dür mi Alltag u hälfe mir, Teile usde Stunde
 i miner Bewegigssablöif z integriere/
 «mim NiereQi» meh Beachtig zschänke.
 Was mi o sehr aaspricht isch,
 wie Du usem Momänt use uf spezielli Bedürfnis
 vo Teilnehmende igeisch u glychzytig dGruppe
 als Ganzes im Fokus bhaltisch.
 Merci-merci!-MERSSSI

Brigitte

Sommer im Schlosspark



Letzten Sommer fand das frühmorgendliche gemeinsame Üben im Park Anklang, deshalb wurde das Angebot diesen Sommer ausgebaut. Nebst dem frühen Morgen, auch mit Tai Ji abends und Pilates nach dem frühmorgendlichen Qi Gong. Draussen im Schlosspark zu praktizieren ist jedes Mal besonders. Die Bäume, jung und alt, mit ihrem einzigartigen Qi, das zwitschern und krächzen der Vögel, der Duft der wechselnd blühenden Pflanzen, das taunasse Gras morgens, der Windhauch

im Gesicht, das Spiel von Licht und Schatten. All das bewusst wahrzunehmen, erfüllt uns immer wieder mit tiefer Freude und Dankbarkeit. Gleichzeitig ist es eine wunderbare Übung, dadurch nicht abgelenkt, sondern fokussiert beim Üben zu bleiben, eine Integration von Innen und Aussen.

Auch dieses Jahr wurden die Angebote rege genutzt. Der Erlös daraus kommt dem Trägerverein zugute.

Pilates 50+



«Ich fühle mich immer beschwingt für den Tag nach der Pilatesstunde. Es tut einfach gut.»



«Der Aufbau der Stunde ist sehr gut, er ermöglicht mir, die schmerzenden Gelenke langsam und gezielt einzusetzen, zu belasten. Ich fühle mich danach viel geschmeidiger, mehr im Fluss.»

*«Bei der Gartenarbeit höre ich jeweils deine Stimme: aktiviere dein Kraftzentrum!
Das hilft mir sehr, mich zentrierter zu bewegen.»*



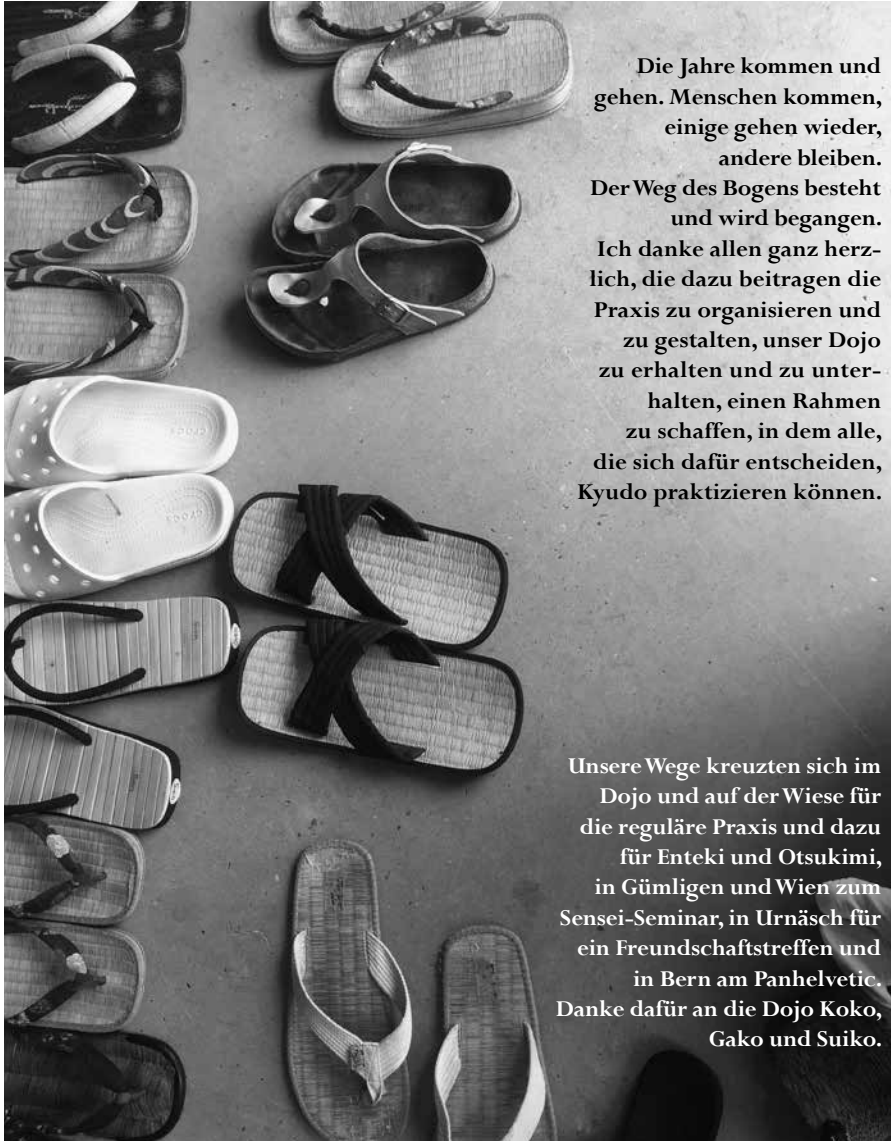
Kyudo

Jahresprogramm 2024

Reguläre Praxis	Di 19–21 Uhr und Do 18.15–20.15 Uhr
Einführungskurse laufend auf Anfrage: kyudo@jakko.ch	Di 19–21 Uhr oder Do 18.15–20.15 Uhr
Neujahrsschiessen zum Jahr des Holz-Drachen Turnhalle 1, Sek Bümpliz	So 14. Januar 2024, 10–15 Uhr
Mitgliederversammlung Jakko Kyudo Raum Stille-Bewegung	Di 23. Januar, 19 Uhr
Hallenpraxis Makiwara und Hitote Turnhalle 1, Sek Bümpliz jeweils 10–13 Uhr	So 18. Februar So 17. März So 20. Oktober So 17. November So 15. Dezember
Kyudo-Seminar mit Shibata Kanjuro XXI Sensei durchgeführt durch Jakko Kyudojo in Toffen	Fr 7.–So 9. Mai
Enteki 60 Meter Winterhäli-Wiese	Sa 10. August, 9–14 Uhr
Otsukimi Vollmond Winterhäli-Wiese	Di 17. September, 19.30–21 Uhr
Neujahrsschiessen zum Jahr der Holz-Schlange Turnhalle 1, Sek Bümpliz	So 12. Januar 2025, 10–15 Uhr

Jahresbericht

Vom Kommen und Gehen



Die Jahre kommen und gehen. Menschen kommen, einige gehen wieder, andere bleiben. Der Weg des Bogens besteht und wird begangen. Ich danke allen ganz herzlich, die dazu beitragen die Praxis zu organisieren und zu gestalten, unser Dojo zu erhalten und zu unterhalten, einen Rahmen zu schaffen, in dem alle, die sich dafür entscheiden, Kyudo praktizieren können.

Unsere Wege kreuzten sich im Dojo und auf der Wiese für die reguläre Praxis und dazu für Enteki und Otsukimi, in Gümligen und Wien zum Sensei-Seminar, in Urnäsch für ein Freundschaftstreffen und in Bern am Panhelvetic. Danke dafür an die Dojo Koko, Gako und Suiko.

Enteki

nächstes Enteki
Sa 10. August 2024



Was haben wir schon geschwitzt und Schatten gesucht am Enteki-Schiessen. Ausgerechnet dieses Jahr, in dem uns viele Gäste besucht haben, war es gerade andersrum. Halbstündlich versprach der Wetterbericht, Wolken und Regen würden sich verziehen. Die gute Laune wurde somit in regelmässigen Abständen gedämpft. Nur die ganz geduldigen, die Zeit hatten auszuharren, kamen zum Schluss doch in den Genuss der 60-Meter-Praxis. Gelohnt hat es sich für diese auf jeden Fall.

Seminar mit Shibata XXI. Sensei in Wien



.....
nächstes Sensei-Seminar in Bern / Toffen
7.-9. Juni 2024

.....
nächstes Sensei-Seminar in Wien
15. & 16. Juni 2024

Wir genossen: den Schmah, den Sommer- spritzer, die Stadt. Und natürlich auch: die freundliche Willkommenskultur, die lieben (neuen) Freund:innen, dieschönen gemeinsamen Momente bei Praxis, Speis und Trank, das Gewusel, und last, not least: das wunderbare Dojo.

Freundschaftstreffen in Urnäsch



Dieses Jahr hat uns Kyudo St. Gallen für das Kyudo-Wochenende nach Urnäsch eingeladen (statt wie in den letzten Jahren nach Weisstannen). Die Gebäulichkeiten wurden kürzlich umgebaut und boten eine sehr freundliche Basis für eine entspannte Praxis.

Wir waren eine gemischte Gruppe von Koko (5), Jakko (2), Suiko (2), Düsseldorf (2) sowie Gako Wien (2) und konnten auch das schöne Wetter bei der Aussenpraxis genießen. Die Feinschmeckerei ist definitiv auch nicht zu kurz gekommen, wir wurden alle vorzüglich bekocht und konnten die direkte Umgebung erkunden. So um den Säntis gäbe es noch viel zu sehen und entdecken...

Collegium 60plus

会者定離

e sha jou ri

Kai und Hanare sind eins
**die Begegnung ist der Abschied,
die Einheit ist die Trennung**

Kyudo

Im Rahmen des Angebots von Collegium 60plus kreuzte ich im August 2022, einem Instinkt folgend, die Kurse Asiatische Kalligrafie und Kyudo an, ohne eine grosse Ahnung zu haben, was mich da erwarten würde. Kalligrafie wollte ich schon lange mal üben, asiatisch konnte nicht daneben sein. Bogenschiessen allgemein reizte mich seit längerem. Die asiatische Welt hatte mich bis da allerdings nie richtig angesprochen. Der Chinesischen Medizin, den Lehren des Tao, dem Meditieren, der Mindfulness war ich zwar seit langem zugetan. Nun gut, ich wurde den Kursen zugeteilt und freute mich sehr und fragte mich, was mich wohl beim Kyudo genau erwarten würde.

Meine Fragezeichen vermehrten sich, als Housi nach dem ersten Kursmorgen Kalligrafie im Raum der Stillen Bewegung sagte, wir würden uns am Nachmittag am selben Ort treffen. Wie bitte? Bogenschiessen in einem relativ kleinen Raum?

Ich habe schon erwähnt, dass ich völlig unvorbereitet und offen für alles war, nicht wahr?

Housi, mit seinen Assistent:innen Erich und Julia und später auch Sonja, führten uns in die Elemente der Kyodopraxis ein und bald ergab alles seinen Sinn: die Meditation, das ritualisierte Vorgehen, die Ruhe, die elegante schwarz-weiße Kleidung, der lebendige Yumi an der Seite, eine aufrecht gespannte Haltung und das Schiessen auf die Makiwara.

Die Stimmung im Raum der Stillen Bewegung und unter den Praktizierenden ist unvergleichlich schön und wohltuend, geprägt von Wertschätzung, Unterstützung und grenzenlosem Wohlwollen.

Ich gehe unterdessen regelmässig in die Praxis und möchte sie nicht mehr missen. In der Bewegung achtsam sein, immer wieder die Haltung überprüfen, die Technik verbessern und eins werden mit sich selbst und der Umgebung sind für mich Wellness für Geist und Körper.

Ich bin Housi sehr dankbar für all seine Unterstützung und Lehren und allen andern dafür, dass sie mich so herzlich und offen aufgenommen haben, in diesen Kreis der Stille und Achtsamkeit.



一道一途
ichi dô ichi zu

einen Weg mit
ganzer Seele gehen

Kalligrafie

Housi Geissberger ist es gelungen, mit seiner motivierenden, fröhlichen Art uns Seniorinnen in die fremdartige Philosophie von Japan einzuweihen und uns für die asiatische Kalligrafie zu begeistern.

Behutsam und beseelt hat er uns auf den Weg zur asiatischen Schrift geführt und begleitet. An neun Vormittagen haben wir im «Raum der Stillen Bewegung» jeweils ganz meditativ mit Sumi (Tusche) anreiben begonnen. Danach übten wir mit dem Fude (Pinsel) auf Washi (Papier) die acht Grundstriche der Kanji (Schriftzeichen) und schrieben dann einzelne Schriftzeichen, welche in Kombination oft sehr philosophische Weisheiten ergeben. Dazwischen berichtete Housi von seinen längeren Aufenthalten und Erlebnissen in Japan und erweckte in uns die Neugier und den Zugang zu dieser geheimnisvollen Welt, einer uns eher fremden Art des Denkens und Handelns.

Jedesmal hat er neue Impulse gebracht, sei es mittels einer neuen Technik, einem erklärenden Film, u.a.m. Auch hat er alle unsere Vornamen nach deren Bedeutung erforscht

und für jede Teilnehmerin ihre persönlichen Zeichen in Siegelschrift spiegelverkehrt umgesetzt, so dass jetzt alle stolze Besitzerinnen eines ureigenen Stempels sind, den sie selber in Speckstein geritzt haben! Domo arigato, herzlichen Dank, lieber Housi, für alles!

Zur grossen Freude einiger infizierten Kursteilnehmer:innen zeigte sich Housi bereit, auf privater Basis in monatlichen Abständen mit dem Kurs weiterzufahren. Wieder initiiert er Impulse mit spannenden Projekten wie dem Herstellen eigener Pinsel, Ritzen eines Spruchstempels in Speckstein, Aufziehen und Rahmen eigener Kalligrafien, Schreiben mit verschiedenen Flüssigkeiten, Gestalten von Schreibkarten und dem östlichen Zodiak und seinen Zeichen fürs neue Jahr.

.....
nächstes Kalligrafie-Kurs
Collegium 60plus

ab Januar 2024 – bereits ausgebucht



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

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



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



HERMES

Schuhbutik



Hermes



Bielstrasse 21 | 3250 Lyss | hermes-lyss.ch

Uns finden Sie auch auf



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

**Immer mehr Kunden vertrauen
uns auch Ihre persönliche
Vorsorge an – und Sie?**

Generalagentur Bern-Stadt
Christoph Gaus

Bubenbergrplatz 8
3011 Bern
T 031 320 23 20
bern-stadt@mobiliar.ch

mobiliar.ch

die Mobiliar

100000



Fû: Der Wind

Der Wind kann den Horizont nicht bewegen.

Kalligrafie: Hans Geissberger
