

WELLENREITEN

A dramatic photograph of a large ocean wave breaking. The wave is curling over, creating a massive spray of white water. A faint rainbow is visible in the mist created by the breaking wave. The sky is a clear, deep blue.

2. Halbjahr 2026 mit Beatrice Fischer

St. Gallen

WELLENREITEN

Die 5 Rhythmen™ sind eine einfache, wie auch tiefgreifende dynamische Bewegungsmeditation für jeden und jede. Sie unterstützt uns darin, in bewusstem Kontakt mit uns selbst und unseren Mit-menschen zu treten und empfänglicher zu werden für das, was wesentlich ist. Jeder einzelne der 5 Rhythmen (Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical, Stillness) hat seine eigene Energiestruktur und Qualität und hält Weisheiten für uns bereit, die zu entdecken eine bewegende, lustvolle Reise sein kann.

Wellenreiten ist ein angeleiteter 5 Rhythmen™ Abend, der offen für alle ist.

Was du dazu brauchst sind: Bequemen Kleidung im Schichtprinzip, etwas zum Trinken und die Lust, dich darauf einzulassen.

Wir bewegen uns barfuss oder in Tanzschuhen.

Termine zweites Halbjahr 2026

August:	-	13.	-	-	
September:	03.	10.	-	24.	
Oktober:	01.	08.	15.	22.	29.
November:	-	12.	19.	26.	
Dezember:	03.	10.	17.	-	-

Achtung!

August bis November findet in der offenen Kirche SG statt

Dezember im Kirchgemeindehaus Lachen,
Burgstrass 104, 9000 St. Gallen

Weitere Termine folgen



Zeit:
donnerstags
19:30-21:30

Ort:
August bis November:
Offene Kirche
Böcklinstrasse 2
9000 St. Gallen

Dezember
Kirchgemeindehaus Lachen
Burgstrass 104
9000 St. Gallen

Kosten:
CHF 25.-
Ermässigung möglich

Informationen/ Kontakt:
Beatrice Fischer
fischer.b1@bluewin.ch
www.ibp-verein.ch

Beatrice Fischer
von Gabrielle Roth ausgebildete und
autorisierte 5Rhythms Lehrerin auf dem
Waves und Heartbeat Level (2005/2010).
Mitglied der 5Rhythmen Teacher
Association- 5RTA.