

# WELLENREITEN

A dramatic photograph of a massive ocean wave breaking, creating a large, white, foamy crest. A faint rainbow is visible in the mist and spray of the wave. The sky is a clear, deep blue.

1. 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 erstes Halbjahr 2026

Januar:	08.	-	22.	29.
Februar:	05.	12.	19.	26.
März:	05.	12.	-	26.
April:	02.	09.	16.	23.
Mai:	07.	14.	21.	28.
Juni:	04.	11.	-	25.
Juli:	02.	-	23.	30.

\*Achtung Jan. und Feb. findet im Kirchgemeindehaus Lachen, Burgstrass 104, 9000 St. Gallen statt.

März-Juli in der offenen Kirche SG

Weitere Termine folgen



Zeit:  
donnerstags  
19:30-21:30

Ort:  
**Januar - Februar:**  
Kirchgemeindehaus Lachen  
Burgstrasse 104  
9000 St. Gallen

**März - Juli**  
Offene Kirche  
Böcklinstrasse 2  
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.