

WELLENREITEN

A large, powerful ocean wave is shown crashing, with white spray and a deep blue barrel. The wave is the central focus of the image, with the text "WELLENREITEN" overlaid in a large, white, serif font.

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 5Rhythms Teacher
Association- 5RTA.

