



# SUFI Workshop

Samstag, 12. Mai 2018  
11 – 17 Uhr, Bern

**Zülküf Khusro, Esther und Cornelia Razia** werden Dich in die zeitlosen Methoden der Sufis einführen.

Die meditativen Methoden und Körperübungen führen Veränderungen im Daseins-Zustand herbei.

Der Herzrhythmus verlangsamt sich und Änderungen im Wahrnehmungsfeld führen zu tiefer Entspannung.

Der Körper wird von Verspannungen befreit und Harmonie, Wohlbefinden und innerer Frieden stellen sich ein.

Nebst Atem- und Bewegungsübungen werden Chanten, Singen, spirituelles Tanzen und der Drehtanz praktiziert.

Oft wird auch eine spezielle Sufi-Trommeltechnik eingesetzt, die eine tiefgreifende positiv transformierende Wirkung auf die Zuhörer hat.

Das Ablegen schlechter Gewohnheiten fällt leichter.

Die erhöhte Intelligenz des Herzens führt zu mehr Bewusstsein, schafft Kreativität und Innovation.

*Die Sufis sagen: „Bewusstsein ist die innere Entwicklung, die mit der Intelligenz des Herzens korrespondiert. Die Intelligenz des Herzens unterscheidet sich vom Intellekt im Kopf, der mit Angst, Spannung, Konflikt, Problemen, Gewalt, Krieg und Zerstörung verbunden ist. Die Intelligenz des Herzens dagegen steuert die positiven Kräfte, welche die negativen Dinge nicht mal erkennt. Die Intelligenz des Herzens ist die Quelle der Kraft der Liebe und der Weisheit“.*



**Zülküf Khusro** ist Sufi-Musiker und vertraut mit dem Sufismus seit seiner Kindheit in der Türkei. Er ist Mitglied des Inayati Sufi Order und hat "Sufismus und interreligiöse Kompetenz" an der Suluk Academy sowie „middle eastern drum and sufi technics“ bei Sufi-und Trommelmeister Adnan Sarhan studiert.



**Esther** hat sich seit 10 Jahren in die Lehren des Sufismus vertieft. Sie hat bei Sufi-Lehrer Adnan Sarhan studiert. Esther arbeitet als Gestalttherapeutin IGW nach Fritz Perls und als Tanz- und Bewegungstherapeutin IAC. Seit 20 Jahren praktiziert sie den Orientalischen Tanz.



**Cornelia Razia** ist seit 10 Jahren auf dem „Sufi-Weg“ unterwegs. Sie ist Mitglied des Inayati Sufi Order und hat „Sufismus und interreligiöse Kompetenz“ an der Suluk Academy sowie „middle eastern sufi technics“ studiert. Cornelia Razia arbeitet als Mental- und Entspannungstrainerin.

**ZEIT & ORT** Samstag, 12. Mai 2018  
11.00 – 17.00 Uhr  
**SPHINX**, Winkelriedstrasse 56, 3014 Bern  
Bus Nr. 20, Station Markuskirche

**KOSTEN** CHF 100.00

**MITBRINGEN** warme Decke/Matte als Unterlage, bequeme Kleidung für Meditation und Bewegung

**AUSKUNFT** und verbindliche Reservation an Esther Schüpbach, 079 743 45 28 oder [schuepbach2@bluewin.ch](mailto:schuepbach2@bluewin.ch) oder [www.sufirhythms.ch](http://www.sufirhythms.ch)

Der Workshop ist für alle offen.  
Erfahrung auf diesem Gebiet ist nicht notwendig.

*„Es ist wichtig, das materielle Leben und das Spirituelle zu vereinen, um das Beste unserer Existenz hervorzubringen. Wenn Menschen nur in der materiellen Welt funktionieren, werden sie unglücklich. Und dasselbe gilt, wenn sie ausschliesslich in der spirituellen Welt zuhause sind. Es ist das Zusammenspiel, die Balance von Materiellem und Spirituellem, welche das Leben erfüllt und vollkommen macht“. – Adnan Sarhan*