



## SUFI Meditation

19:00 – ca. 21:30 Uhr

MorgenAbendLand, Bern

## Das Tor zu Heilung und Ekstase öffnen

**Zülküf Khusro** und **Esther** führen Dich  
in die zeitlosen Methoden der Sufis ein mit:

- Trommel-Meditationen
- Chanten (Zikr) und Singen
- Sufi Yoga (Bewegungs- und Atemübungen)
- spirituellem Tanz (freier Tanz, Schleier- und Drehtanz)

Die heilenden Rhythmen, Klänge und die meditativen Übungen richten den Körper und Geist neu aus und fördern das Ankommen und Aufgehen im Hier und Jetzt. Dabei wird die Intelligenz des Herzens - die Quelle der Kraft der Liebe und Weisheit - entwickelt. Dies führt zu mehr Bewusstsein, schafft Kreativität und Innovation und hilft beim Ablegen von schlechten Gewohnheiten, welche die Menschen daran hindern ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.



**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 „Sufi Trommel-, Heil- und Meditationstechnik“ bei Sufi- und Trommelmeister Adnan Sarhan studiert.



**Esther** hat sich seit vielen Jahren in die Lehren des Sufismus vertieft. Sie hat bei Sufi-Meister Adnan Sarhan studiert. Esther arbeitet als Gestalttherapeutin IGW nach Fritz Perls und als Tanz- und Bewegungstherapeutin IAC. Seit 23 Jahren praktiziert sie den Orientalischen Tanz.

- DATEN** [www.sufirhythms.ch/Termine/](http://www.sufirhythms.ch/Termine/)
- ORT** **MorgenAbendLand**, Könizstrasse 19a, Bern  
Bus Nr. 17 Köniz-Weiermatt bis Loryplatz oder  
Tram 7 (Bümpliz) oder 8 (Brünnen) bis Loryplatz
- KOSTEN** CHF 30.00
- MITBRINGEN** warme Decke, bequeme Kleidung  
für Meditation und Bewegung

**INFO** und verbindliche Anmeldung:  
Esther Schüpbach, 079 743 45 28 / [schuepbach2@bluewin.ch](mailto:schuepbach2@bluewin.ch)  
[www.sufirhythms.ch](http://www.sufirhythms.ch) / [info@sufirhythms.ch](mailto:info@sufirhythms.ch)

Die Meditationen sind für alle offen.  
Erfahrung auf diesem Gebiet ist nicht notwendig.

*„SUFİ bedeutet Weisheit und Reinheit - die Reinheit des Geistes und der Psyche, die Reinheit der Emotionen und des Körpers: In dieser Reinheit ist man ein vollkommener Mensch, man genießt das Leben und alles ist in Harmonie.“*  
Adnan Sarhan