

STILLES QIGONG



Bewegte und stille Qigong Übungen wirken durch die Koordination von Atmung und Bewegung stressabbauend, zentrierend und entspannend. Qigong kann dazu führen, dass das Immunsystem gestärkt wird und der allgemeine Gesundheitszustand verbessert wird.

Qigong ist eine jahrhundertealte Bewegungsmethode zur Stärkung, Gesunderhaltung und Lenkung des Qi. Die Bedeutung des Begriffs „Qi“ ist von der traditionellen chinesischen Weltanschauung und Philosophie, dem Daoismus, nicht zu trennen. Qi bedeutet übersetzt Atem, Gas, Dampf, Hauch, Kraft, Lebensenergie. Gong bedeutet soviel wie "Kultivierung". QIGONG bedeutet demnach etwa Pflege des Qi, entwickeln von Atem, Kraft und Lebensenergie.

Dino Rigoli

Qigong-, Taijichuan- und Taiji Bailongball Trainer, Bildender Künstler und Erwachsenenbildner; seit über 25 Jahren Beschäftigung mit den „inneren“ Kampfkünsten, Taijichuan und Qigong. Unterrichtet Qigong, Taijichuan und Taiji Bailongball sowie bildnerisches Gestalten. Eigenes Atelier für Malerei und bildende Kunst.

www.dinorigoli.ch

SUFI-TROMMEL-MEDITATION



Bei der speziellen Trommeltechnik, welche Zülküf Khusro einsetzt, wird – durch die Konzentration auf den Klang – ein einziger Ton in zwei Töne aufgespaltet, und zwei Töne in vier etc. So werden Klänge, Schwingungen und Rhythmen erzeugt, die als Wellen zusammenwirken.

Während den Trommelsessions fallen die Zuhörer in eine Art traumähnlichen Zustand. Das Trommeln wirkt auf den ganzen Körper und die Psyche. Es führt zu einem Zustand des Friedens und der inneren Ruhe. Dieser angenehme, entspannte Zustand wirkt auch noch nach der Trommelsession: negative Gedanken und Gefühle bleiben fern – die Dauer dieses Zustandes ist für jeden Zuhörer verschieden.

Zülküf "Khusro"

Sufi-Musiker, vertraut mit dem Sufismus seit Kindertagen, Mitglied des Inayati Sufi Order. Studium "Sufismus und interreligiöse Kompetenz", Suluk Academy sowie „Sufi Trommel-, Heil- und Meditationstechnik“ bei Sufi- und Trommelmeister Adnan Sarhan (USA/Irak); Dipl. Entspannungs- und Mentaltrainer; Master of Arts Interkulturelle Kommunikation und Management, IKF, Luzern.

www.sufirhythms.ch

Was?

Sie erfahren die unmittelbare Kraft und Tiefe der Sufi-Trommel und können ihre innere Ruhe finden. Sie entspannen sich dabei tief und erleben einen traumartigen Zustand. Mit verschiedenen stillen Qigong-Atemübungen nehmen Sie die Qi-Energie wahr, lernen Atmung und Bewegung zu koordinieren und Qi zu sammeln.

Sowohl die Trommelsession als auch die Qigong-Übungen setzen keine besonderen Kenntnisse voraus. Eine offene und unvoreingenommene Wahrnehmung hingegen ist vorteilhaft und ermöglicht ihnen einen vertieften Zugang und deutlichere Wirkungen der Übungen. Lassen Sie sich (innerlich) bewegen und überraschen!

Wo?

Das Läbihus in Münchenbuchsee, ist ein 400 jähriges Gebäude mit einer vielfältigen und spannenden Geschichte. Neben einem Entspannungsraum und einem Zendo, beherbergt es eine KITA und Wohnräume, in denen u.a. die BetreiberInnen, Beatrice Hostettler und Hörbi Frutiger wohnen und leben (> <http://www.laebihus.ch>).

Stilles Qigong & Sufi-Trommel-Meditation

Thema: Herbst – Lunge – Dickdarm - Atmung

Zeit Freitag, 8 November 2019, 19:00 – ca. 21:00 Uhr
Ort Läbihus, Mühlestrasse 39, 3053 Münchenbuchsee
Kosten Kollekte (Danke!)
Anmeldungen mail@dinorigoli.ch / info@sufirhythms.ch
ACHTUNG! Max. 15 Teilnehmende; es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen
Telefon +41 (0)77 461 87 23
Eintreffen ab 18:45; Begrüssungstee
Mitbringen - **falls vorhanden:** Meditationskissen (Zafu)
- bequeme, lockere Kleidung
- rutschfeste, leichte Fussbekleidung
- ev. eine Wolldecke
Abschluss Tee und Trockenfrüchte

**STILLES
QIGONG
&
SUFI-TROMMEL-MEDITATION**

ZUM
KENNENLERNEN UND GENIESSEN

Freitag, 8. November 2019
19:00 – ca. 21:00 Uhr
Läbihus Münchenbuchsee

mit
Zülküf Khusro Sayan
und
Dino G. Rigoli