

# Intensivkurs Qigong



Lauschen auf die äußere und innere  
Bewegung

**Schneller, höher, weiter!** Dieses Motto bestimmt nicht nur die olympischen Spiele, sondern bringt auch unseren Alltag mehr und mehr in eine Einseitigkeit, die uns atemlos macht und unsere gesamte Aufmerksamkeit nach außen verlagert – mit Folgen für die physische und psychische Gesundheit.

**Qigong**, ein Übungsweg aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, kann hier ein Gegenpol von unschätzbarem Wert sein. An Hand von einfachen, achtsamen Bewegungen, Imagination und Aufmerksamkeit für innere Prozesse werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen ausgebildet und in und in Einklang gebracht. Im Körper kommt die Energie in einen harmonischen Fluss. Erkrankungen können weniger leicht entstehen. Geistig entsteht Klarheit, seelisch eine große Ruhe. Rami Yulzari, ein Qigong- und Shiatsulehrer aus Israel schreibt dazu:

*Der Qigong Praktizierende steht. Seine Bewegung ist sehr langsam. In der Stille untersucht er die Grenze zwischen Bewegung und Nicht-Bewegung. Er ist still. Er ist hellwach ohne wachsam zu sein und ohne zu reagieren. Er erlebt ein leichtes Gleiten zusammen mit Schwere. Seine Aufmerksamkeit bewegt sich mühelos und ruhig zwischen seinen Empfindungen, seinen Gefühlen und seinen Gedanken. Er widmet nichts eine besondere Aufmerksamkeit, er träumt und er ist wach zur gleichen Zeit. Er erlebt Zeitlosigkeit und schaut von dort aus auf die Zeit.*

Im Juni 2019 wird Rami Yulzari von Jerusalem nach Düsseldorf kommen, um ein dreitägiges Seminar zu geben. Er wird uns mit dem Wesen des Qigong vertraut machen und uns mit den **Acht Brokaten** eine Übungsreihe an die Hand geben, die sich gut in den Alltag integrieren lässt.

Rami hat eine ganz besondere Art, Qigong zu praktizieren und zu unterrichten: in runden, zyklischen Bewegungen, die ein Gefühl von End- und Zeitlosigkeit vermitteln und in einem gleichmäßigen Rhythmus, Sinnbild für Gleichmut und Gelassenheit.

Dieses Seminar verhilft uns, Föhlung aufzunehmen mit unserer eigenen Lebensenergie (Qi) und den energetischen Qualitäten in unserem Umfeld. Dies geschieht durch tiefes und sorgfältiges Lauschen auf die Qigong-Qualität der Bewegungen.

## **Leitung:**



### **Rami Leon Yulzari**

Lehrer für Qigong und Shiatsu  
Ehemaliger Leiter der Maga School of  
Shiatsu, Jerusalem

## **Organisation/Übersetzung:**



### **Barbara Murakami**

Lehrerin für Shiatsu und  
therapeutische Psychosynthese

### **Ort:**

Schule der Graf-Recke-Stiftung  
Buschgasser Weg 25  
40489 Düsseldorf-Wittlaer

### **Termin:**

21. – 23. Juni 2019  
Freitag/Samstag 10 – 17:30 Uhr  
Sonntag 10 – 16 Uhr

### **Gebühr:**

290 € bei Anmeldung bis 28.02.2019  
Danach 340 €

**Voraussetzungen:** keine Vorkenntnisse erforderlich

Der Kurs wird aus dem Englischen  
übersetzt.

# Verbindliche Anmeldung

## Intensivkurs Qigong

21.-23. Juni 2019

---

**Name, Vorname**

---

**Adresse, Telefonnummer**

---

**E-Mail**

Die Teilnahmegebühr werde ich vorab überweisen auf das Konto des Instituts für Energiemanagement und Persönlichkeitsentwicklung:

**DE18 3005 0110 1005 8997 84**

---

Datum

Unterschrift

Anmeldeformular bitte möglichst früh zurücksenden (begrenzte Teilnehmerzahl) per E-Mail, Fax oder Post an:

Institut für Energiemanagement und Persönlichkeitsentwicklung

M. & B. Murakami

Bergesweg 21

40489 Düsseldorf

Fax: 0211 - 40 80 140

[barbara.murakami@gmx.de](mailto:barbara.murakami@gmx.de)

[www.institut-energiemanagement.de](http://www.institut-energiemanagement.de)