

Boden unter den Füßen und Hoffnung im Herzen



Intensivkurs Qigong

Das Leben hält immer wieder Überraschungen bereit. Tragische Ereignisse, sich zusitzende Krisen oder schwelende Konflikte können uns aus dem Gleichgewicht bringen und uns den Boden unter den Füßen wegziehen. Wir fühlen uns nicht mehr getragen, verlieren Orientierung und innere Ruhe.

Doch selbst in stürmischen Zeiten gibt es Wege zurück zu Stabilität, Zuversicht und innerem Halt.

Qigong, ein traditioneller chinesischer Übungsweg, kann dabei von unschätzbarem Wert sein. Durch einfache, achtsame Bewegungen, Imaginationen und die bewusste Wahrnehmung innerer Prozesse finden wir zurück zu unserer Mitte. Qigong unterstützt uns dabei, ein neues Gleichgewicht zu entwickeln – körperlich wie seelisch.

Der renommierte Qigong- und Shiatsulehrer **Rami Leon Yulzari** aus Jerusalem lädt dich herzlich zu einem **dreitägigen Qigong-Seminar** ein. Trotz der weiterhin herausfordernden Situation in seinem Heimatland wird er im Mai nach Düsseldorf kommen, um gemeinsam mit uns Wege zu erforschen, die uns wieder festen Boden unter den Füßen und Hoffnung im Herzen schenken.

Er umschreibt seinen Weg des Qigong poetisch mit Gedicht „Vermeer“ von Wislawa Szymborska:

*Solange die Frau aus dem Rijksmuseum
In gemalter Stille und Konzentration
Tag für Tag Milch aus einem
Krug in eine Schüssel gießt,
verdient es die Welt nicht
unterzugehen.*

Was erwartet dich?

- ⌚ Vertiefung deines Qigong-Wissens – unabhängig davon, ob du bereits Erfahrung hast oder ganz neu beginnst.
- ⌚ Das Erlernen einfacher Übungsreihen, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen.
- ⌚ Ein besonderer Fokus auf die erdenden Bewegungen aus dem **Spiel der Fünf Tiere** sowie auf die uralten **Acht Brokate**
- ⌚ Die Erfahrung, wie Qigong die Qualität der Berührung in der Körperarbeit vertieft.
- ⌚ Üben im Freien bei schönem Wetter, um die natürliche Kraft der Umgebung bewusst einzubeziehen
- ⌚ Eine Zeit der Ruhe

Rami hat mehrere Übungsreihen auf YouTube veröffentlicht. Sie bieten einen guten ersten Einblick und unterstützen dich später beim Üben. Hier zwei Beispiele:

<https://www.youtube.com/watch?v=YSqkcEiewrY&t=667s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Imqqm0f4muY&t=207s>

Termin: 01. – 03. Mai 2026

Freitag/Samstag

10 – 16:30 Uhr

Sonntag

10 – 16:00 Uhr

Leitung:



Rami Leon Yulzari

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

Organisation / Übersetzung:



Barbara Murakami

Psychosynthesetherapeutin
Shiatsulehrerin
Sonderschullehrerin

Ort:

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

Gebühr:

320 € bis 01.03.2026, danach 350 €

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs wird aus dem Englischen übersetzt.

Verbindliche Anmeldung

für das Seminar

Boden unter den Füßen und Hoffnung im Herzen
****Intensivkurs Qigong****

Name, Vorname

Adresse, Telefonnummer

E-Mail

Die Teilnahmegebühr werde ich bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn überweisen auf das Konto von Barbara Murakami:

DE69 3005 0110 0077 2138 82

Eine Stornierung ist bis einen Monat vor Beginn kostenfrei möglich. Danach wird unabhängig vom Stornierungsgrund die volle Gebühr fällig, es sei denn, ein Ersatzteilnehmer wird gestellt.

Datum

Unterschrift

Bitte möglichst früh anmelden (begrenzte Teilnehmerzahl)
per E-Mail, Fax oder Post an:

Barbara Murakami
Bergesweg 21, 40489 Düsseldorf
Fax: 0211 - 40 80 140
barbara.murakami@gmx.de
www.shiatsu-murakami.de