

# Boden unter den Füßen und Hoffnung im Herzen



**Intensivkurs Qigong**

Das Leben ist immer für Überraschungen gut. Manchmal ziehen uns tragische Ereignisse, sich zuspitzende Krisen oder auch schwelende Konflikte den Boden unter den Füßen weg. Wir sind aus dem Lot und fühlen uns nicht mehr getragen. Doch auch in den stürmischsten Zeiten gibt es Wege zurück zur inneren Ruhe und Stabilität

**Qigong**, ein traditioneller chinesischer Übungsweg, ist hier von unschätzbarem Wert. Durch einfache, achtsame Bewegungen, Imaginationen und die Aufmerksamkeit für innere Prozesse können wir zurückfinden zu unserer Mitte und ein neues Gleichgewicht gewinnen – körperlich und seelisch.

Rami Leon Yulzari, renommierter Qigong- und Shiatsulehrer aus Jerusalem, lädt dich ein zu seinem dreitägigen Qigongseminar. Trotz der aktuell so schwierigen Situation in seinem Land wird er im Oktober nach Düsseldorf kommen, um gemeinsam mit uns Wege zu erforschen hin zu festem Boden unter den Füßen und Hoffnung im Herzen.

Was erwartet dich?

- Vertiefung deines Qigong-Wissens, egal ob du bereits Erfahrung hast oder ganz neu dabei bist.
- Erlernen einfacher Übungsreihen, die du problemlos in deinen Alltag integrieren kannst.
- Die Erfahrung, wie Qigong die Qualität der Berührung in der Körperarbeit verbessert.
- Bei schönem Wetter üben wir auch im Freien, um die natürliche Kraft der Umgebung zu nutzen.

Rami hat einige Übungsreihen bei YouTube hochgeladen. Sie ermöglichen einen guten ersten Einblick und helfen später beim Üben. Hier sind die Links zu zweien von ihnen:

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

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

**Termin:** 12. – 14. Oktober 2024  
Samstag/Sonntag 10 – 17:30 Uhr  
Montag 10 – 16:30 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-Wittlaer

**Gebühr:** 320 € bis 31.08.2024, 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**

---

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](mailto:barbara.murakami@gmx.de)  
[www.shiatsu-murakami.de](http://www.shiatsu-murakami.de)