

بيت الشرق والغرب

# MorgenAbendLand

Könizstrasse 19a 3008 Bern

अपरपूर्वदेशस्य गृहः



## Trommel-Meditation „In den Augenblick eintauchen“ und Workshop „Das Tor zur Ekstase öffnen“ mit Sufimeister Adnan Sarhan

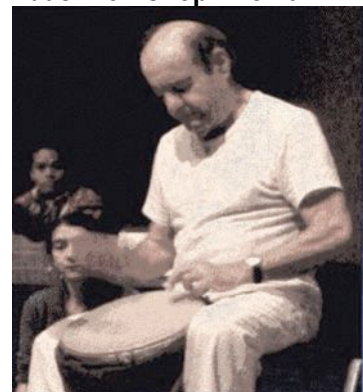
„Sufi bedeutet Reinheit, die Reinheit des Geistes und der Psyche,  
die Reinheit der Emotionen und des Körpers.  
In dieser Reinheit bist du ein vollkommener Mensch,  
du genießt das Leben und alles ist in Harmonie“ (A.S.)

**Adnan Sarhan** entstammt einer Sufifamilie aus Bagdad und unterrichtet seit vielen Jahren sein System zur Vermittlung der Grundlehren der Sufis. Er ist Sufimeister und Mitglied in fünf Sufiorden, lebt inzwischen in den USA, wo er die Sufi Foundation of America ins Leben rief und leitet. Seit vielen Jahren gibt er Workshops und Konzerte in den USA und Europa und leitet jeden Sommer zwei Monate lang ein Sufi-Camp in New Mexiko ([www.sufifoundation.org](http://www.sufifoundation.org)).

**Freitag, 25. März**  
**19.00 - 21.30 Uhr**

**Trommel-Meditation** mit Teilnahme der Zuhörer  
**Kosten: Fr. 25.-- / 20.--** (red. Stud., Lehrlinge, AHV)

Adnan ist ein **Meister der Trommel**. Er hat eine im Westen unbekanntete Trommeltechnik entwickelt, die eine tiefgreifende dynamische Wirkung auf die Zuhörer hat. Er setzt heilende Trommelrhythmen ein, um Körper und Geist neu auszurichten und das Aufgehen im Augenblick zu fördern. **Einführung in das Workshop-Thema!**



**Sa./ So. 26./ 27. März**  
10.00 – 16.00 Uhr

## **Workshop: Das Tor zur Ekstase öffnen**

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt!

An diesem Wochenende werden mit meditativen Methoden und Körperübungen Veränderungen im Daseins-Zustand herbeigeführt: Der Herzrhythmus verlangsamt sich und Änderungen im Wahrnehmungsfeld führen zur Entspannung. Adnans Arbeit hat ihren Ursprung in einer zwölfhundert Jahre alten Tradition; ihr entlehnt er Techniken und Methoden, die sich für den westlichen Menschen eignen. Ausser Atem und Bewegungsübungen, Chanten und Drehtanz verwendet Adnan eine spezielle Sufitechnik, welche den Körper von Verspannungen befreit und Harmonie, Wohlbefinden und inneren Frieden fördert. Die arabische Musik, die meistens den Hintergrund zu seinen Übungen bildet, wurde von ihm speziell für diesen Zweck zusammengestellt. Er leitet seine Workshops mit wenigen, aber klaren Worten (auf englisch, deutsche Übersetzung).

Seine international bekannte „Rapid (Shattari-) Method“ führt zu höherer Intelligenz und Bewusstsein, schafft Kreativität und Innovation und fördert das Ablegen schlechter Gewohnheiten.

**Kosten inkl. Trommel-Meditation: Fr. 275.--** (red. 240.--); einzelner Tag Fr. 130.—(red. 110.--)

**Kursort: MorgenAbendLand, Könizstr. 19 a, 3008 Bern**  
**Tram Nr. 7 und 8 oder Bus Nr. 17 bis Loryplatz**

**Mitbringen:** Warme Decke als Unterlage, bequeme Kleidung für Meditation und Bewegung, Zwischenverpflegung. Am Sonntag sind in der Nähe keine Restaurants geöffnet.

**Unterkunft:** Unterkunft im Studio mit Schlafsack möglich; beschränkter Platz. Unkostenbeitrag Fr. 15.--/Nacht.

**Auskunft:** Brigitte Schildknecht, 0041 (0)31 381 34 84, [info@morgenabendland.ch](mailto:info@morgenabendland.ch)

**Anmeldung: Online auf [www.morgenabendland.ch](http://www.morgenabendland.ch) (unter Kurse > Anmeldung > Intensivkurse) oder per E-Mail an [office@morgenabendland.ch](mailto:office@morgenabendland.ch) oder Tel. 031 381 84 34.** Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.- erhoben, danach wird die volle Kursgebühr verrechnet. Achtung: Beschränkte Teilnehmerzahl; Berücksichtigung des Eingangsdatums der Anmeldung!

**Überweisung des Kursgeldes** bis zum 7.März 2011 auf **PC 30-44574-4** Brigitte Schildknecht, Vermerk „Workshop Adnan“.

Weitere Informationen zum Kursinhalt finden Sie auf [www.morgenabendland.ch](http://www.morgenabendland.ch)

---

### **Adnan sagt...**

„Es ist wichtig, das materielle Leben und das Spirituelle zu vereinen, um das Beste unserer Existenz hervorzubringen. Wenn Menschen nur in der materiellen Welt funktionieren, werden sie unglücklich. Und dasselbe gilt, wenn sie ausschließlich in der spirituellen Welt zuhause sind. Es ist das Zusammenspiel, die Balance von Materiellem und Spirituellem, welche das Leben erfüllt und vollkommen macht.“

„Tanz kommt vom Herzen und du verbindest dich mit dem Geist (...). Tanz ist die Sehnsucht der Seele nach Freiheit.“

„Die Sufis sagen, Geist ist die innere Entwicklung die mit der Intelligenz des Herzens korrespondiert. Die Intelligenz des Herzens unterscheidet sich vom Intellekt im Kopf, der mit Angst, Spannung, Konflikt, Problemen, Gewalt, Krieg und Zerstörung verbunden ist. Die Intelligenz des Herzens dagegen steuert die positiven Kräfte, welche die negativen Dinge nicht mal erkennt. Die Intelligenz des Herzens ist die Quelle der Kraft der Liebe.“