



بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand

Könizstrasse 19a 3008 Bern

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

„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“

Adnan

Sufi-Workshops mit Tamsin Murray 2024

Freitag – Sonntag 26. – 28. April

| | |
|----------------|--------------------------|
| Freitag | 19.00 – 21.00 Uhr |
| Samstag | 11.00 – 17.00 Uhr |
| Sonntag | 10.00 – 16.00 Uhr |

Tamsin Murray, seit 1988 **Studentin von Sufimeister Adnan Sarhan**, begann 1994 in New York zu unterrichten; seither tat sie dies in den USA, in Australien und Madrid. Im Jahre 2000 begann sie, mit Adnan Sarhan durch die Vereinigten Staaten und durch Europa zu reisen und an seinen Trommelkonzerten und Workshops den Schleiertanz vorzuführen. Sie ist Autorin des Buches ‚**Inside the Time**‘, welches den Sufiweg mit Adnan Sarhan beschreibt. Nach Adnan's Tod begann sie, in den Retreats der Sufi-Foundation in den Bergen New Mexicos zu unterrichten.

Sufi-Techniken dieses Weges stellen eine einzigartige Kombination von Trommeln, Tanz, Atem- und Bewegungs-Übungen, Chanting und Drehen dar. Sie fördern die Konzentration, befreien den Körper von Spannungen, Angst und Stress, bringen Harmonie und Zufriedenheit. Sie helfen, Körper, Seele und Geist von unheilsamen Gewohnheiten zu befreien, indem die Intelligenz des Herzens geweckt wird.

| Kosten sFr. oder Euro | Normaltarif | Auszubildende | Sufi-Studierende |
|------------------------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|
| Freitag abend | 40.-- | 30.-- | 30.-- |
| Samstag | 120.-- | 110.-- | 100.-- |
| Sonntag | 120.-- | 110.-- | 100.-- |
| Ganzes WE inkl. Freitag | 250.-- | 220.-- | 200.-- |

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, leichte Zwischenverpflegung

Unterkunft: **Unterkunft im Studio mit Schlafsack möglich, Kosten Fr. 15.-- / Nacht**
Bitte bei Anmeldung vermerken!

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

Anmeldung: Bis **15. April 2024** über info@morgenabendland.ch. Als definitive Anmeldung gilt die **Überweisung der Kursgebühr bis zum 15. April auf**

IBAN CH90 0900 0000 3004 4574 4, Schiltknecht Brigitta, MorgenAbendLand, 3008 Bern
Bitte mit dem Vermerk „Sufi-Workshop“

Bei Abmeldung wegen Verhinderung wird bis 10 Tage vor Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.- erhoben, danach wird die volle Kursgebühr in Rechnung gestellt.

For informations in English please contact Brigitte at info@morgenabendland.ch or +41 79 703 16 37