

Kum Nye – Tibetisches Heilyoga – Workshop

für Einsteiger und zur Vertiefung geeignet

Du möchtest Dich besser wahrnehmen und spüren? Deine Achtsamkeit vertiefen und das Strömen der Energie im Körper erfahren? Kum Nye hilft uns unseren Körper mehr zu erfahren und unseren Geist besser zu verstehen.

Die Übungen werden sehr langsam aus- und durchgeführt. Dadurch lernen wir unsere Achtsamkeit und Wahrnehmung auf allen Ebenen zu schulen.

Wir rezitieren ein einfaches Mantra um uns geistig zu stärken.

Durch eine angeleitete Selbstmassage tauchst Du ganz bei Dir und Deinem Körperempfinden ein. Aufgestaute Verspannungen können sich lösen und Energie wird auf sanfte Weise freigesetzt.

Das achtsame Sitzen ist Grundlage einer jeden Stunde, dies kann gegebenenfalls auch auf einem Stuhl sein.

Kum Nye – Selbstheilung durch Entspannung verbindet auf einzigartige Weise ein in Jahrtausenden gewachsenes traditionelles buddhistisches Wissen um den Weg der Meditation und Geistesentwicklung mit wesentlichen Erkenntnissen der modernen westlichen humanistischen und transpersonalen Methoden der Körpertherapien und Energiearbeit. Kum Nye hat seine Wurzeln zum einen in dem tibetischen Yoga-System des Nying-thig tsa-lung (Yoga der feinstofflichen Energien), zum anderen in der medizinischen Tradition Tibets. Die technisch zwar einfachen, aber tief wirksamen Übungen lassen allmählich die Ganzheit, also das Heilsein unserer Wahrnehmung erkennen. Unsere Bewusstheit öffnet sich der Erfahrung des Hier und Jetzt.

Bitte bringe Deine eigene Matte, Decke und Kissen mit und komme in bequemer Kleidung (falls du keine Matte hast, dann kannst Du mich gerne ansprechen).

StubbS (Studio für Gefühls und Körperarbeit, **bewegen-berühren-Sein**), Bahnhofstr. 4 (Eingang über Schlossgasse), Immenstadt

Anmeldung bei Andrea Dietsche, Tel.: 08323 50 61 440