

Kum Nye – Tibetisches Heilyoga

für Einsteiger und zur Vertiefung geeignet

Ist es nicht unser aller Wunsch, gerade in diesen aufgeladenen Zeiten innezuhalten, sich zu entspannen, mit Gelassenheit den Stürmen widerstehen zu können?

Über das Praktizieren von Kum Nye lernen wir anzusehen, was uns hindert, gelassen zu bleiben und glücklich zu sein.

Die technisch einfachen, aber tief wirksamen Übungen des Kum Nye unterstützen uns darin uns selbst zu entdecken und so mit Freude und innerer Kraft zu Ruhe, Konzentration und Gelassenheit zu kommen.

Die Übungen werden sehr langsam aus- und durchgeführt. Dadurch schulen wir unsere Achtsamkeit und Wahrnehmung auf allen Ebenen. Das Betrachten dessen, was sich im Moment zeigt wird möglich.

Wir rezitieren einfache Mantras um uns geistig zu stärken.

Durch 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.

Montags von 16.45 bis 18.15 Uhr

Kurs von z. B.: 8 Einheiten 120,00 €

oder einzelne Termine nach Absprache jeweils 17,00 €

Ich freue mich auf Dich! Anmeldung telefonisch oder per Mail!
Herzlichst, Andrea Jyoti Dietsche

Im Gesundheitszentrum Vita Balance, Jahnstr. 6, 87509 Immenstadt