



Kum Nye zu Silvester 2023/2024

„Sich dem Leben anvertrauen“

4-Tages-Retreat im wunderschönen Hof Ruckhardtshausen

(<https://hof-ruckhardtshausen.de/>)

Kum Nye, auch Tibetisches Heilyoga genannt, wurzelt im uralten medizinischen Wissen Tibets und dem tibetischen Yoga-System. Die Übungsweise umfasst Atem- und Meditationsübungen, sehr langsam und achtsam ausgeführte Bewegungen, Selbstmassagen an bestimmten Druckpunkten sowie das Rezitieren heilender Laute (Mantras). Die Tradition, zum Jahresübergang ein Mantra zu rezitieren, ist ein Merkmal des Silvesterkurses, das die Übungs-Praxis in besonderer Weise vertieft.

Die heilsamen Wirkungen des Kum Nye entstehen dadurch, dass alle Übungen systematisch die Energiekanäle und -zentren anregen und so körperliche Verspannungen oder emotionale Blockaden in sanfter Weise lösen. Dieser 'Reinigungsprozess' unterstützt nicht nur die Selbstheilung auf körperlicher Ebene, sondern fördert eine tiefe innere Ruhe, Klarheit und das Erleben von Ganzheit.

Das wiederholte Üben erhöht die Stressresistenz und Immunabwehr und bietet damit auch Unterstützung in vielen Lebenslagen. Denn Kum Nye stärkt unsere Fähigkeit zur Zentrierung und Ausgeglichenheit, sodass wir auch unsicheren Zeiten oder herausfordernden Phasen gelassener begegnen und wieder spüren können, was es heißt, sich dem Leben anzuvertrauen.

Die Teilnahme am Kurs erfordert keinerlei Vorkenntnisse und ist – ob „Neuling oder Erfahrene“ – für jeden geeignet, der sich eine Auszeit gönnen oder einfach wieder die heilsamen Wirkungen des Kum Nye-Übens erleben möchte.

Im Vordergrund des Kurses steht das praktische Üben, wobei die Struktur den Silvesterkursen des verstorbenen Kum Nye Lehrers Matthias Steurich (s. <https://www.kum-nye.de/>) folgt, also mit 6-7 Stunden Übungspraxis am Tag, Austausch und leckerer Verpflegung, Zeit für Spaziergänge oder eine erholsame Mittagspause.

Kursdauer: Donnerstag, 28.12.2023, 17h bis Montag, 01.01.2024, 13h

Kosten pro Person (für 4 Übernachtungen, Verpflegung, Raummieten, Endreinigung):

- bei Einzelzimmer: 357€
- bei Doppelzimmer: 297€
- bei Mehrbettzimmer: 277€

Kurshonorar: 108€ (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Information, Anmeldung, Kurs-Durchführung: Andrea Oppermann*,

Tel 07731 319 55 71 oder **Mail info@andrea-oppermann.de**

Website <https://www.andrea-oppermann.de/FAQs>

*Kum Nye Praxis seit 1992, Ausbildung bei Matthias Steurich 2006-2008, Unterrichtserfahrung seit 2002, zeitweise unter Supervision von Matthias Steurich