

# „Heilsamer Lebensstrom“

## Tibetisches Heilyoga / Kum Nye

**Intensiv-Wochenende vom 16.6. - 18.6.2023**

Freitag 10h bis Sonntag 13h, Hof Ruckardtshausen, Öhringen (bei Heilbronn), [www.Hof-Ruckardtshausen.de](http://www.Hof-Ruckardtshausen.de)



In Zeiten beschleunigten Wandels ist es notwendig, immer wieder innezuhalten, den inneren Kompass zu spüren und Körper und Geist zu reinigen und zu klären. Das Tibetische Heilyoga / Kum Nye fördert dies auf besondere Weise: Die langsam ausgeführten Bewegungsübungen harmonisieren den Fluss heilsamer Energien auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene.

So stärken die Übungen unsere Fähigkeit zur Zentrierung und Ausgeglichenheit, wodurch wir dem Leben auch in herausfordernden Phasen gelassener begegnen. Zudem weckt Kum Nye die Sinne, so dass unsere Empfindungen reichhaltiger werden und das Erleben lebendiger wird.

Kum Nye eignet sich zum Abbau von körperlichen Verspannungen oder energetischen Blockaden, zur Erhöhung der Stressresistenz oder zur Unterstützung bei einer Burnout-Thematik, es fördert die Selbstheilungskräfte des Körpers und das Wohlbefinden insgesamt.

Die Kosten für das Wochenende variieren je nach Zimmerwahl und Verpflegungsart zwischen 150€ und 210€, plus Kurshonorar. Hierzu bitte gern nachfragen!

**Weitere Informationen und Anmeldung: Andrea Oppermann**

**Tel 07731 319 55 71 oder Mail an [info@andrea-oppermann.de](mailto:info@andrea-oppermann.de)**

Mehr zu Kum Nye s. auch <https://www.andrea-oppermann.de/FAQs>