

„Erdung – Zentrierung – Ausrichtung“



Kum Nye am 27.4.2024, online per zoom

Erste Erfahrungen mit Kum Nye erforderlich

Viele merken, dass einiges nicht mehr in gewohnten Bahnen läuft: Ungewissheit und Uneindeutigkeit sind 'die neue Normalität', Komplexität und Konfliktpotenzial steigen, fehlende oder zweifelhafte Lösungen nehmen zu u.a.m. Daher ist es hilfreich, immer wieder innezuhalten, um in sich selbst Erdung und Zentrierung zu erfahren und die innere Ausrichtung lebendig zu halten.

Hierauf liegt der Fokus für das Online-Tagesseminar, das von Menschen besucht werden kann, die Kum Nye bereits kennengelernt haben. Denn wir üben an diesem Tag in einer vertiefenden Weise, die auch eine Selbstmassage umfasst. In den Übungszeiten ist ein Austausch über die eigene Erfahrung eingeschlossen. Dieser Teil kann bei Bedarf aber auch für einen individuellen Rückzug genutzt werden. Ratsam ist jedoch, an diesem Tag und auch am Abend keine anderen Aktivitäten einzuplanen, sondern den Tag ruhig ausklingen zu lassen.

- **Gemeinsamer Seminarbeginn** 9:45h Einloggen, Begrüßung (Einlass nach 9:55h nicht mehr möglich)
- **Übungszeiten:** 10-12:30h, 14-16:30h, 17-18:30h; **Mittagspause** 12:30-14h
- **Gemeinsames Seminarende:** 18:30h

Es empfiehlt sich, die **Tagesverpflegung vorzubereiten**. Wer will, kann mittags – fast wie in einem Präsenz-Kurs – mit anderen 'virtuell gemeinsam' essen und sich kennenlernen oder auch für sich sein.

Das Tagesseminar findet auf **Dana-Basis** statt: Wer genug hat, gibt genug, wer wenig hat, gibt, was er kann und mag.

Kursleitung: Dr. Andrea Oppermann*

Anmeldung: Bitte **verbindlich bis zum 6.4.2024** (da ich zugunsten der gemeinsamen Übens die TN-Anzahl begrenzt halte) - per Mail an:

info@andrea-oppermann.de , dann bekommst du den zoom-Link zugeschickt.

In freue mich, wenn du dabei bist!

*Eigene Praxiserfahrung in Kum Nye seit über 30 Jahren, Unterrichtserfahrung seit 20 Jahren, viele Jahre unter Supervision von Matthias Steurich. Mehr zu Kum Nye s. auch <https://www.kum-nye.de/was-ist-kum-nye/>