



Kum Nye zu Silvester 2024 / 2025

„Ganzheit wagen“

4-Tages-Retreat im schönen Hof Ruckhardtshausen

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

Kum Nye (oder Tibetisches Heilyoga) 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 Übungen regen systematisch die Energiekanäle / -zentren an. Dies löst muskuläre Verspannungen auf sanfte Weise. Dabei lassen sich auch emotionale Blockaden integrieren, was oft als 'psychischer Reinigungsprozess' erlebt wird. So wachsen innere Ruhe und ein Gefühl von Ganz-Sein.

Die Tradition, zum Jahresübergang ein Mantra zu rezitieren, ist ein Merkmal des Silvesterkurses, das die heilsamen Wirkungen der Übungs-Praxis in besonderer Weise vertieft.

Die Teilnahme am Kurs ist für „Neulinge und Erfahrene“ geeignet und beinhaltet: 6-7 Stunden tägliche Übungspraxis, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, zeitweises Schweigen und das gemeinsame Mantra-Singen in der Silvesternacht. Dabei bleibt auch Zeit für Austausch zwischen den Mahlzeiten, für einen Gang im Friedensgarten und dem nahen Wald oder eine ruhige Mittagspause.



Kursdauer:

Samstag, 28.12.2024, 17h bis Mittwoch, 01.01.2025, 13 Uhr

Anreise am 28.12. ab 15:30h, Kursbeginn um 17h

Kosten pro Person für 4 Übernachtungen + Verpflegung: (Nahrungsmittelnunverträglichkeiten können nach Absprache teilweise berücksichtigt werden)

Einzelzimmer 328€

Doppelzimmer 268€

Mehrbettzimmer 248€

Eigener Camper 120€

Seminarraum-Miete: 460€ geteilt durch die TN-Anzahl (mind. 7, max. 15 TN)

Die Kosten für Übernachtungen, Verpflegung und Raummiete sind in bar auf dem Seminarhof zu begleichen. Handtücher & Bettwäsche sind idealerweise mitzubringen; sollte dies nicht möglich sein, kann es für 12€ zur Verfügung gestellt werden.

Kurshonorar: 108€, die Anmeldung ist erst nach Zahlungseingang verbindlich.

Bankerbindung: Andrea Oppermann, IBAN: DE24 2595 0130 0100 1029 01,
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

Anmeldungen sind möglich bis zum 20.10.2024.

Die Stornogebühr für das Kurshonorar beträgt bei Absage ab dem 6.12.2024 100%.

Die Stornogebühr des Hofes Ruckhardtshausen für Übernachtungs- und Verpflegungskosten beträgt bei Absage ab dem 14.12.2024 100%.

Information, Anmeldung, Kurs-Durchführung: Andrea Oppermann*, Tel 07731 319 55 71

Mail info@andrea-oppermann.de; <https://www.andrea-oppermann.de/>

(*Kum Nye Praxis seit 1992, Ausbildung bei Matthias Steurich 2006-2008)