



„Kum Nye im Alltag“ (online per zoom)

Dieser online-Kurs richtet sich an Menschen, die z. B. nach einem Kum Nye Kurs oder grundsätzlich „am Üben dran bleiben“ und Kum Nye leichter in ihren Alltag integrieren möchten. Die Teilnehmenden (min. 3, max. 8) gehen gemeinsam durch 4 Einheiten á 90 Minuten; diese umfassen

- Übungspraxis: Anleitung von ausgewählten Übungen und Singen von Mantras
- Raum für Fragen zu den Übungen
- Erfahrungsvertiefung durch Reflexion
- Hinweise zum Integrieren in den Alltag



Die Übungsanleitungen werden per zoom aufgenommen und bei Interesse an die Teilnehmenden verschickt. Dies kann als Orientierung und Unterstützung beim Üben zwischen den Einheiten genutzt werden - und so kann der Anleitungsteil auch nachgeholt werden, falls die Teilnahme an einem Termin nicht möglich ist.

Termine:

Mittwoch den **12.3., 26.3., 9.4., 23.4.** Für einen guten Start in den Tag beginnt der Kurs jeweils um 8:30 Uhr und dauert bis 10:00 Uhr (Ein weiterer Kurs mit 4 Terminen im Mai und Juni 2025 ist in Planung.)

Kurs-Gebühr: 80€

Vorbereitung:

- Computer oder Smartphone mit Kamera, Mikrofon und stabiler Internetverbindung – der zoom-Link wird nach der verbindlichen Anmeldung zugeschickt
- Ungestörter Platz zum Üben im Sitzen, Stehen, Liegen
- Papier und Stift für eventuelle Notizen
- Etwas Wasser / Tee zum Trinken bereitstellen

Information, Anmeldung, Kurs-Durchführung:

Dr. Andrea Oppermann (seit 1992: eigene Kum Nye Praxis, 2006-2008: Ausbildung bei Matthias Steurich, Anleitungserfahrung seit 2002)

Tel 07731 319 55 71, Mail info@andrea-oppermann.de;

zu Kum Nye s. auch <https://www.andrea-oppermann.de/> oder <https://www.kum-nye.de/>