



Kum Nye

Tagesseminar in Bad Saulgau

„Sich mit sich selbst verbinden“

Im Vergleich zu Yoga, wie wir es im Westen kennen, zeichnet sich Kum Nye durch eine stärkere Betonung der Achtsamkeit aus. Dies meint das bewusste Hineinspüren in die Empfindungen, die beim Üben angeregt werden: körperliche Reaktionen wie z.B. Wärme oder ein vielleicht ruhiger Atemflussauf, verschiedene emotionale Empfindungen, ebenso können wir beobachten, was dabei in unserem Geist geschieht.

Den Strom des Lebens im eigenen Körper zu spüren, öffnet uns für die bewusste Erfahrung von Verbundensein - mit uns selbst und dem Leben. Gerade in Zeiten von Beschleunigung, Veränderung oder Ungewissheit kann dies wie ein stabilisierendes Element oder 'innerer Kompass' empfunden werden.

Wir üben mit Bewegungsübungen, die sehr langsam und achtsam ausgeführt werden, es werden auch Mantras gesungen. Bei günstigem Wetter kann auch eine Atemübung draußen durchgeführt werden.



Wann: Samstag, den 17.05.25, 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr, incl. Mittags- und Tee-Pause, für das gemeinsame Mittagessen bitte einen Beitrag mitbringen.

Wo: Bei Iris Grözinger, Vogelsangweg 36, 88348 Bad Saulgau/ OT Lampertsweiler, www.yoga-einfach.de

Kurs-Gebühr: Dana-Basis (empfohlener Richtwert zwischen 50,00€ und 70,00€)

Information + Anmeldung: Tel 07581-4803623, mobil 0151-22833063, Email iris@yoga-einfach.de,

Kurs-Durchführung: Dr. Andrea Oppermann (seit 1992: eigene Kum Nye Praxis, 2006-2008: Ausbildung bei Matthias Steurich mit Anleitungserfahrung), zu Kum Nye s. <https://www.andrea-oppermann.de/> oder <https://www.kum-nye.de/>