



„Innere Ruhe“

**Kum Nye Tagesseminar
in Bad Saulgau am 17.10.2026**

Im Vergleich zu Yoga, wie wir es im Westen kennen, zeichnet sich Kum Nye durch eine stärkere Betonung der Achtsamkeit aus. Auf der Grundlage einer sitzenden Ruhe- und Atem-Meditation werden unterschiedliche Bewegungsübungen sehr langsam und achtsam ausgeführt sowie Mantras gesungen.

Diese spezifische Übungsweise des Kum Nye wirkt auf vielen Ebenen: Auf der physischen Ebene regt es die Energiekanäle und -zentren an, was körperliche Regulations- und Selbstheilungsprozesse unterstützt. Zudem fördert es geistiges 'Wachsein' mit bewusstem Erspüren dessen, was in uns



geschieht. So entwickelt sich beim Üben auch das Gefühl, wieder mehr bei sich anzukommen und sich selbst sowie der Außenwelt aus einer tieferen inneren Ruhe heraus begegnen zu können.

Wann: Samstag, 17.10.2026 Wir beginnen pünktlich um **10:00** Uhr, die Übungszeit endet um 17:30 Uhr. Zwischen den Übungszeiten gibt es eine Mittags- und Tee-Pause; für das gemeinsame Mittagessen bitte einen Beitrag mitbringen.

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

Kurs-Gebühr auf 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/>