

KUM NYE - Die Sinne wecken

Tagesseminar am 13.03.10 (10.00-19.30h)

Die meisten von uns sind des Winters überdrüssig, sehnen sich nach der warmen Sonne, dem ersten frischen Grün und dem lebendigen Zwitschern der Vögel. Aber auch wenn ein Winter lange anhält, regen sich unter dem Schnee doch längst die Kräfte in den Wurzeln und Knollen. Alles wartet nur darauf, dass die Bedingungen sich ändern – und plötzlich spriessen die Pflanzen mit neu gewonnener Kraft.

Die Übungen des Kum Nye (Tibetisches Heilyoga) sind ideal geeignet, uns auf die sich in uns ansammelnden Kräfte aufmerksam zu machen. Die einfachen und sehr sanften Körperbewegungen lassen uns auch die leisen Töne wieder leichter hören – die Stimmen in uns, die uns Wegweisung zur eigenen Lebendigkeit sind.

Es erwartet Sie ein Tag, an dem Sie sich Ruhe und Entspannung gönnen können. Dabei folgen wir auch dem Tagesmotto „Die Sinne wecken“: mit den Übungen wenden wir uns dem zu, was sich im Inneren an eigenen Kräften regen möchte – und schauen auf einem meditativen Spaziergang auch im Aussen, was sich dort bereits zu entfalten beginnt.

Seminarleitung: Andrea Oppermann, Diplompädagogin; Entspannungspädagogin, Seminarleiterin für Kum Nye, Trainerin, Coach

Veranstaltungsort/ Zeit: Hauptstr. 8, 31174 Schellerten (Ottbergen); 10.00h -19.30h

Kosten: Seminargebühr 70€ (ermäßigt 55€)

Info und Anmeldung: Anmeldung bis zum 08.03., Tel: 05123-409992
mehr Infos unter www.andrea-oppermann.de

Mizubringen sind: Decke und Sitzkissen oder 2. Decke, Tagesverpflegung, bequeme Kleidung