



## „Den gegenwärtigen Augenblick einladen“

Kum Nye Retreat zu Silvester 2026 / 2027

Hof Ruckhardtshausen <https://hof-ruckhardtshausen.de/>

Kum Nye (Tibetisches Heilyoga) wurzelt im uralten medizinischen Wissen Tibets und dem tibetischen Yoga-System. Es umfasst Atemübungen im stillen Sitzen, sehr langsam und achtsam ausgeführte Bewegungen, sanfte Selbstmassagen an bestimmten Druckpunkten sowie das Rezitieren von Mantras.

Indem so die Energiekanäle / -zentren angeregt werden, lösen sich nicht nur körperliche Spannungen. Denn die Betonung des achtsamen Erlebens ermöglicht das Erkennen auch der geistigen Hindernisse, die uns oft aus dem gegenwärtigen Augenblick herausbringen und die Erfahrung eines lebendigen Daseins vernebeln oder vergessen lassen. In diesem Silvester-Retreat erkunden wir diese Hindernisse und laden immer wieder den gegenwärtigen Augenblick ein, um diesen bewusst zu erfahren und das Lebendigsein willkommen zu heißen.

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

Die Teilnahme am Kurs ist für „Erfahrene“ und „interessierte Neulinge“ geeignet und beinhaltet 6-7 Stunden tägliche Übungspraxis, Erfahrungsreflexion in der Gruppe und das gemeinsame Mantra-Singen in der Silvesternacht. Dabei bleibt auch Zeit z.B. für einen Spaziergang, Austausch oder eine ruhige Mittagspause.



**Kursdauer:** 28.12.2026, 17h, bis 01.01.2027, 13 Uhr

**Anreise:** 28.12. ab 15:30h

**Kosten für 4 Übernachtungen\* mit Verpflegung** (1. Tag: Abendessen, 2.-4. Tag: Vollpension plus Kaffeepause am Nachmittag, 5. Tag: Frühstück und Mittagessen):

|                                                                                            |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Einzelzimmer</b> (210 €) + <b>Verpflegung</b> (160,00 €) - <b>begrenzte EZ-Anzahl!!</b> | <b>370,00€</b> |
| <b>Doppelzimmer</b> pro Person (150,00€) + <b>Verpflegung</b> (160,00€)                    | <b>310,00€</b> |
| <b>Camper</b> Standgebühr (80,00€, inkl. Hauskosten / Nacht) + Verpflegung (160,00€)       | <b>240,00€</b> |

\*Bettwäsche + Handtücher bitte selbst mitbringen, aber für Preisaufschlag erhältlich dann bei Anmeldung bitte angeben!

**Miete** für alle Räume incl. Reinigungspauschale vor Ort in bar: **der Gesamtbetrag von 850,00€** wird geteilt durch die TN-Anzahl, bei mind. 10 TN pro Person max. **85,00€**

**Kurshonorar** pro TN **185,00€**

**Anmeldung bis 15.10.2026**

**Stornokosten / Aufwendungsersatz bei Rücktritt**

- nach dem 01.11.2026 50% der Kosten für Zimmer, Verpflegung, Kurshonorar
- nach dem 01.12.2026 100% der Kosten für Zimmer, Verpflegung, Kurshonorar

**Information, Anmeldung, Kurs-Durchführung:** Dr. Andrea Oppermann

Mail [info@andrea-oppermann.de](mailto:info@andrea-oppermann.de); <https://www.andrea-oppermann.de/>