

Tibetisches Heilyoga / Kum Nye

„Heilsamer Lebensstrom“

Intensivwochenende vom 16.6. - 18.6.2023

Hof Ruckardtshausen, Öhringen (bei Heilbronn)

www.Hof-Ruckhardtshausen.de



In Zeiten von beschleunigtem Wandel ist es äußerst hilfreich, immer wieder innezuhalten, den inneren Kompass zu spüren und Körper und Geist zur Ruhe zu bringen, zu reinigen und zu klären. Das Tibetische Heilyoga / Kum Nye fördert dies auf besondere Weise: Die langsam ausgeführten Bewegungsübungen harmonisieren den Fluss heilsamer Energien auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene. Sie stärken unsere Fähigkeit zur Zentrierung und Ausgeglichenheit, wodurch wir dem Leben auch in herausfordernden Phasen gelassener begegnen.

Kum Nye eignet sich daher zum Abbau von körperlichen Verspannungen oder energetischen Blockaden, zur Erhöhung der Stressresistenz oder zur Unterstützung bei einer Burnout-Thematik, es fördert die Selbstheilungskräfte des Körpers und das Wohlbefinden insgesamt.

Am Intensiv-Wochenende steht das praktische Üben von Kum Nye im Vordergrund. Dabei ist auch für unser leibliches Wohl gut gesorgt und die Umgebung lädt zu erholsamen Spaziergängen ein. Die Kosten für das Intensivwochenende betragen je nach Teilnehmerzahl und Zimmerwahl zwischen 180€ und 210€, plus Kurshonorar auf Dana-Basis– bitte gern nachfragen!

Ich freue mich auf Sie / Dich.

Information, Anmeldung, Kursleitung: Dr. Andrea Oppermann*

Tel 07731 319 55 71 oder Mail an info@andrea-oppermann.de

*Eigene Praxiserfahrung in Kum Nye seit über 30 Jahren, Unterrichtserfahrung seit 20 Jahren, viele Jahre unter Supervision von Matthias Steurich. Mehr zu Kum Nye s. auch <https://www.kum-nye.de/was-ist-kum-nye/> oder <https://www.andrea-oppermann.de/FAQs>