



Kum Nye

Tagesseminar in Bad Saulgau

„Mit sich selbst im Frieden“

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 facettenreichen Erfahrungen, die beim Üben angeregt werden: körperliche Reaktionen wie z.B. Wärme oder ein vielleicht ruhiger Atemfluss, ebenso emotionale Reaktionen oder auch Wirkungen, die in unserem Geist geschehen.

Immer wieder hinzuspüren, welche Gedanken oder Empfindungen im jeweiligen Moment in uns lebendig sind, öffnet das Bewusstsein für tiefer liegende Gefühle in uns. Durch die Übungsweise des Kum Nye kommen wir so zu emotionalen Schichten, die sich gegebenenfalls noch öffnen möchten, um als eine bestimmte Erfahrung integriert werden zu können. Damit entsteht das Gefühl, mit sich selbst im Frieden zu sein – und dies ist die Basis für Frieden in unserer Welt.



Auf der Grundlage einer sitzenden Ruhe- und Atem-Meditation werden dann unterschiedliche Bewegungsübungen sehr langsam und achtsam ausgeführt. Zudem wird es eine Übung im Liegen geben und es werden auch Mantras gesungen.

Wann: Samstag, den 25.10.25. 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: 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/>