



Kum Nye zu Silvester 2025 / 2026

„Inneres Wissen“

4-Tages-Retreat im Odenwald-Institut www.odenwaldinstitut.de

Kum Nye (Tibetisches Heilyoga) wurzelt im uralten medizinischen Wissen Tibets und dem tibetischen Yoga-System. Es umfasst Atem- und Meditationsübungen im stillen Sitzen, sehr langsam und achtsam ausgeführte Bewegungen, Selbstmassagen an bestimmten Druckpunkten sowie das Rezitieren von Mantras. Diese Übungsweise regt systematisch die Energiekanäle und -zentren an, wodurch sich Verspannungen auf muskulärer Ebene lösen sowie emotionale oder mentale Blockaden gelöst und integriert werden können. Damit werden die selbstheilenden Kräfte auf körperlicher und geistiger Ebene angeregt und es kann sich der Zugang zum Inneren Wissen öffnen. So wachsen auch Gelassenheit und psychische Stabilität / Resilienz für herausfordernde Zeiten oder belastende Lebensphasen.



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

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

Kursdauer: Sonntag, 28.12.2025, 17h, bis Donnerstag, 01.01.2026, 12 Uhr

Anreise: 28.12. ab 15:30h, Kursbeginn um 17h

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

Einzelzimmer (248€) + Verpflegung (172€)	420,00€
Doppelzimmer pro Person (188€) + Verpflegung (172€)	360,00€
Standgebühr Camper (60€, inkl. Hauskosten / Nacht) + Verpflegung (172€)	232,00€
Seminarraum-Miete - anteilig: 675€ geteilt durch die TN-Anzahl (Mindestanzahl 10 TN). Wegen der noch nicht feststehenden Höhe pro Person erfolgt die Bezahlung der anteiligen Raummiets vor Ort in bar.	max. 67,50€
Kurshonorar	185,00€
Anmeldung bis 30.09.2025 Erst nach Zahlungseingang der entsprechenden Summe ist die Anmeldung mit Zimmerwahl verbindlich Bankerbindung: Andrea Oppermann Sparkasse Hildesheim Goslar Peine IBAN: DE24 2595 0130 0100 1029 01	
Stornokosten / Aufwendersersatz bei Rücktritt - nach dem 01.11.2025 50% der Kosten für Zimmer, Verpflegung, Kurshonorar - nach dem 01.12.2025 100% der Kosten für Zimmer, Verpflegung, Kurshonorar	

* Alle Zimmer sind mit Bettwäsche und Handtüchern ausgestattet.

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

Mail info@andrea-oppermann.de; <https://www.andrea-oppermann.de/>