Jahreskurs / Tibetisches Heilyoga - Kum Nye

29.01.2024 - 22.07.2024

Kurs 803
mit Roger Martin

Sehr langsam ausgeführte Bewegungen führen uns leicht und genußvoll in den wahrnehmenden Innenraum. Ruhe, Energie, Freude, Rhythmus und Erfülltheit sind die selbstverständlichen Geschenke aus dieser Dimension des Seins und der Wahrnehmung.

Kum Nye - kostbarer Körper und innere Massage - ist eine alte tibetische, von Tarthang Tulku in den Westen gebrachte Übungsweise mit Elementen von stillem Sitzen, Bewegungsübungen und dem Singen von Mantren.

Feine Energien werden angeregt und kommen wieder vollständig zur Ruhe. Eine wundervolle Möglichkeit sich zu spüren, fließen zu lassen und die Wertschätzung für das eigene Sein.

Vertiefendes Thema in den beiden Halbjahresblöcken wird "Sinne und Wahrnehmung" sein.

Roger Martin: Atempädagoge/-therapeut für den Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf, Kum Nye Lehrer nach Tarthang Tulku, Lu Jong und Tog Chöd Lehrer in der Tradition von Tulku Lobsang.

Für diesen Kurs ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Termine: 10 x Montagabend
29.01., 12.02., 04.03., 25.03., 15.04.(Freitag), 06.05., 27.05., 10.06., 01.07. und 22.07.2024

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Kursgebühr: 170 - 210 Euro (nach eigenem Ermessen)

Der Einstieg ist jederzeit möglich!
Alle Übungen sind auch für Anfänger geeignet.