

Kum Nye Yoga Sommer Retreat

"Glück aus dem Inneren hervorbringen"



18. bis 25. Juli 2020

Wir erfahren die Welt in und um uns auf der Basis unserer Sinnesaktivität. Diese direkte Wahrnehmung ist Ihrem Wesen nach eine Erfahrung in Stille: es braucht niemanden, der kommentiert, erklärt, bewertet. Berühren wir diese Stille wieder, ist das so, als würden wir Urlaub machen vom konditionierten Ich. Wir tauchen ein in unmittelbares Sein, die Quelle von Freude und Schönheit. Der Königsweg zur Stille ist in Kum Nye das Fühlen. In diesem Retreat widmen wir außerdem dem Sehen gesteigerte Aufmerksamkeit. Das Auge hat eine besondere Beziehung zu Licht. Eine entsprechende Praxis kann das Licht der Bewusstheit in uns wecken und die ursprüngliche Offenheit des Geistes anregen. Die Schönheit und Weite von Himmel, Strand und Meer können uns dabei inspirieren.

"Kum Nye bietet uns einen Weg, um Gesundheit, Glück und inneren Frieden zu unterstützen als Grundlage für Sinn im Leben und als Tor zu sublimen meditativen Erfahrungen. Sobald wir die Erfahrung von Kum Nye verinnerlicht haben, können wir sie in unsere Gedanken bringen und zulassen, dass sie alles erhellt, was wir sehen und hören. Gleich welcher Tätigkeit wir nachgehen, können wir Wege finden, sie als Mittel zu nutzen, um Zufriedenheit zu entwickeln. Wir können Kum Nye in all unsere täglichen Aktivitäten hinein bringen, den Geschmack jeder Erfahrung kosten und ihre Essenz zu einem reichen Nektar vermengen - einer Quelle von anhaltendem Frieden und Glück." (Tarthang Tulku, Joy of Being)

Wir praktizieren auf der Basis der ersten beiden Kum-Nye-Bücher von Tarthang Tulku, "Selbsteilung durch Entspannung" und "Die Freude des Seins". Es empfiehlt sich, die Bücher mitzubringen. Neben bequemer Kleidung benötigen wir Schreibutensilien, um uns Notizen machen zu können.

Auf der wunderschönen holländischen Nordseeinsel Texel liegt das Hotel "Opduin", in dem wir untergebracht sind. Es ist eins der schönsten auf Texel und liegt gleich an den Dünen zum ausgedehnten, kilometerlangen Weststrand der Insel. Der Gruppenraum befindet sich im Haus. Die Nachmittage sind zur freien Verfügung.

Man kann entweder alle notwendigen Wege zu Fuß bewältigen oder sich ein Fahrrad mieten, um auf den vielen Radwegen die Insel weiter zu erkunden. Wer sein Budget kleiner planen möchte und kürzere Gehwege in Kauf zu nehmen bereit ist, hat die Möglichkeit, sich in eigener Regie anderweitig unterzubringen. Es empfiehlt sich in jedem Fall, zeitig nach einer Unterkunft in De Koog zu suchen. Auch der Campingplatz in den Dünen ist in wenigen Gehminuten Entfernung.

Anreise Samstag, den 18. Juli bis 18 Uhr - Abreise Samstag, den 25. Juli ab 11 Uhr

Beginn Samstag 19.30 – 21.00 Uhr

Tägliche Übungszeiten: 7.00 bis 8.00 // 10.00 bis 13.00 // 19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten für das Retreat inkl. Unterbringung und Frühstück und Gemeindegebühr für 7 Tage:

Einzelzimmer € 1670.- / Doppelzimmer € 1415.-

Frühbucher erhalten bei Überweisung des kompletten Betrags bis 31.10.2019 einen Rabatt von € 60.-

Kosten nur für das Retreat: € 590.-

Ich bitte um Verständnis, dass bei diesem intensiven Retreat eine spätere Anreise oder vorzeitige Abreise nicht möglich sind (Notfälle ausgenommen).

Eine nicht erstattungsfähige Anzahlung von € 250.- ist fällig bis 15. Januar 2020. Der Gesamtbetrag ist fällig bis 15. April 2020. Bei Rücktritt weniger als zwei Monate vor Beginn können nur 30% der Kosten erstattet werden.



Kum Nye Meditation

die lebendige Praxis spirituellen Wissens aus Tibet