

Glück aus dem Inneren hervorbringen

Kum Nye - Tibetisches Yoga



Berlin, 18. August 2019, 10 bis 18 Uhr

Kum Nye lässt uns die innigen Wechselwirkungen zwischen Geist, Körper und Sinnen erfahren. Indem wir diese bewusst wahrnehmen, können wir lernen, den Geist auf Freude auszurichten und Glück aus dem Inneren hervorzubringen.

Kum Nye ist eine kraftvolle Mischung aus physischen Bewegungen und Positionen, Selbstmassage, einer differenzierten Achtsamkeitspraxis und einem leichten und wirkungsvollen Zugang zu Meditation durch Fühlen.

In diesem Tagesseminar lernst Du, wie Du den Geist in den Körper einlädst, wie Du Gefühle tief berührst und wie Du den Fluss der Energie im Körper stimulierst. Wir arbeiten mit der Energie des Atems um die Sinne zu erfrischen. Wir kultivieren die inneren Voraussetzungen für Freude und Glück. Du wirst Vorschläge für deine eigene tägliche Praxis erhalten.

"Kum Nye kann dein Geschenk an dich selbst sein, deine Geste der Dankbarkeit für dein verkörpertes Sein." (*TarhangTulku*)

Ort: Life Artists Creators Hub, Mila Strasse 4, 10437 Berlin

Seminargebühr: € 75.-

Lehrer: Richard Alf, Kum Nye Trainer, Gestalt und IIFS Therapie

Anmeldung bis 9.8.2019: info@freiburg-kumnye.de oder mobil +49 176 416 260 95

Bring bequeme Kleidung mit und Schreibutensilien. Bitte sei zehn Minuten vor Beginn da.

Empfohlene Lektüre: TarhangTulku "Selbsteilung durch Entspannung"

Info: www.freiburg-kumnye.de