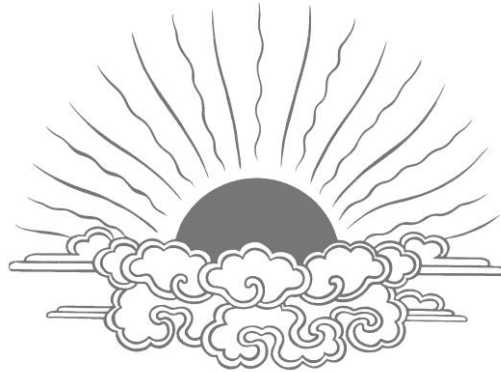


Selbstheilung durch Entspannung

Kum Nye - Tibetisches Yoga



Zürich, 14. September 2019, 10.00 bis 13.30 Uhr

Die alte tibetische Heilkunst des Kum Nye Yoga ist eine wirkungsvolle Methode der Selbstheilung. Sie löst Stress auf, formt negative Verhaltensweisen um und führt zu einem ausgeglichenen und gesunden Lebensstil. Kum Nye öffnet unsere Sinne und unser Herz, so dass wir uns zutiefst befriedigt und erfüllt fühlen können.

An diesem Samstag Vormittag üben wir eine kraftvolle Bewegungssequenz aus dem Kum Nye. Sie hilft uns, die Energie im Körper ins Fließen zu bringen, den Atem zu regulieren, den Fluss der Gedanken zu beruhigen und eine wache Präsenz zu entwickeln. In Verbindung mit der Praxis des achtsamen Fühlens finden wir auf natürliche Weise Zugang zur Meditation.

Kum Nye kann auch für Dich eine tiefe, richtungsweisende Erfahrung werden und Du kannst deine individuelle tägliche Praxis bereichern.



"Kum Nye kann dein Geschenk an Dich selbst sein, Deine Geste der Dankbarkeit für dein verkörpertes Sein..." (*Tarhang Tulku*)

Leitung: Richard Alf, zertifizierter Kum Nye Lehrer, Gestalt- und IIFS-Therapeut

Ort: Raum für Yoga, Bremgartnerstraße 18, 8003 Zürich

Zeit: Samstag, 14. September 10.00 bis 13.30 Uhr

Seminargebühr: SFr 65.-

Anmeldung bis 01.09. info@zuerich-kumnye.com

www.zuerich-kumnye.com