

Generating Happiness from Within

Bremen 04. und 05. März 2023



Glück aus dem Inneren hervorbringen

Tibetisches Heilyoga Kum Nye

Kum Nye ist eine Bewegungs-, Massage-, Atem- und Meditations-Praxis, mit der wir Körper, Sinne und Geist entspannen. Dadurch wird der Körper kräftiger und gesünder, wir fühlen mehr und tiefer. Gedanken werden freundlicher und geistige Konzepte werden ausgewogener. Wir werden empfänglicher für Schönheit und Freude, Qualitäten, die dem Sein innewohnen und die wir wiederentdecken und ausdehnen können. Unser Handeln kommt in Übereinstimmung mit unseren tiefsten menschlichen Werten und wir entdecken, dass Glück auf natürliche Weise aus unserem Inneren hervorkommt, wenn sich unser menschliches Potenzial in der Welt manifestieren kann.

www.freiburg-kumnye.de

Waldorfschule Ottersberg, Amtshof, 28870 Ottersberg bei Bremen

Kum Nye ist eine ganzheitliche, spirituelle Praxis, die Körper und Geist integriert. In diesem Kurs liegt ein Schwerpunkt auf der inneren Arbeit mit Aspekten der Anhaftung und Ablehnung.

*„Für unsere Gesundheit und unser Glück ist es wesentlich, dass wir Wege der Entspannung lernen, die dem Geist Leichtigkeit bringen und direkt mit Körper und Sinnen kommunizieren.“
(Tarthang Tulku)*

Zeiten: Samstag und Sonntag, jeweils 10 bis 18 Uhr

Seminargebühr: € 190
ermäßigt € 130 (Studenten)

Verbindliche Anmeldung:

bis 24. Februar 2023

Richard Alf

info@freiburg-kumnye.de oder 0176-72131 439

Christiane Mache:

cmache@web.de oder 0176 344 28 293

Bitte komm zehn Minuten früher und bring bequeme Kleidung und etwas zum Schreiben mit. Mittagspause ca. 13 bis 14.30 Uhr.