

Fülle und Sein

Der Reichtum, den wir durch unsere Sinne erfahren



Kum Nye Yoga Sommer Retreat 2023 Samstag, 29. Juli bis Samstag 5. August

*„Können wir die Schönheit der Welt empfinden, dann erscheint es ganz natürlich, in Harmonie mit dem Universum zu leben und eine zutiefst befriedigende Beziehung zu genießen, wie die zwischen einer Stute und ihrem Fohlen.“
Aus „Selbsteilung durch Entspannung“ von Tarthang Tulku*

Wir erfahren die Welt ausschließlich durch unsere Sinne. Die frühe Gestaltbewegung wusste dies zu würdigen und formulierte: „Lose your mind, come to your senses!“ In Kum Nye diskriminieren wir das Denken nicht. Es wird vielmehr als eine Sinnesfähigkeit betrachtet und alle Sinneserfahrung ist Teil von „Mind“. Nimmt Denken jedoch einen beherrschenden Raum ein und legt sich wie ein Film auf alle andere Erfahrung, dann entsteht ein Ungleichgewicht und wir können die nährenden Energie, die unsere Sinne kommunizieren, nicht empfangen. Wir verpassen den Reichtum des Lebens. Die Folge davon ist, dass wir uns ständig, oft kaum bewusst, innerlich getrieben fühlen und glauben, Befriedigung „da draußen“ suchen zu müssen.

Kum Nye bietet uns eine ganz andere Möglichkeit an: Indem wir Wege in die Entspannung finden und lernen, unsere Lebensenergie wieder frei fließen zu lassen, öffnen wir unsere Sinne weit und entdecken, dass sich Befriedigung auf ganz natürliche Weise in unserem Inneren einstellt, wenn wir in einer gesunden Beziehung zur Welt stehen.

Im Mittelpunkt unserer Praxis stehen die Übungen aus Tarthang Tulkus Buch „The Joy of Being“ und die Erforschung der meditativen und kontemplativen Übungen in Verbindung mit den fünf Sinnesfähigkeiten Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen.

Die freien Nachmittage können als Teil des Retreats verstanden werden und eine Gelegenheit, die Früchte der Praxis im Leben zu erfahren, zu kultivieren und zu genießen. Wir betrachten Meditation nicht als weltabgewandte Praxis, sondern unseren natürlichen Geisteszustand, mit dem wir ganz da und in der Welt sein wollen.

Freiburg und Umgebung lassen sich auf vielfältige Weise erkunden, zu Fuß, mit dem Rad, der Bahn oder auch mit dem Auto. Frankreich und die Schweiz sind in einer Stunde erreichbar, verschiedene Freibäder und Seen laden zum Baden ein, der Schwarzwald bietet zahllose Wanderwege und Freiburg selbst mit seinem berühmten Münster und allerhand kulturellen und kulinarischen Attraktionen ist allemal eine Reise wert.

Leitung: Richard Alf, Kum Nye Lehrer, Psychotherapeut HP

Beginn: Samstag, 29. Juli um 8 Uhr

Ende: Samstag, 5. August um 14 Uhr

Übungszeiten: Täglich von 8 bis 14 Uhr

Veranstaltungsort: Verein für essentielle Gestaltarbeit, Lehenerstraße 33, 79106 Freiburg

Kursgebühr: € 560.- / ermäßigt € 480.-

Anmeldung und Information: info@freiburg-kumnye.de oder Tel: +49 (0)176 721 31439
Verbindliche Anmeldung bis 30. April 2023

Unterbringung: Die Teilnehmer*innen kümmern sich um Übernachtungsmöglichkeiten selbst.