

The Gift of Lived Awareness



Das Geschenk Gelebten Gewahrseins

Berlin, Sonntag, den 16. April 2023, 10 bis 19 Uhr

Die Bewegungsformen des Kum Nye Dancing sind Gesten verkörpertem Wissens. Indem wir sie praktizieren, wachsen wir allmählich in dieses Wissen hinein, entwickeln einen „Körper des Wissens“. Wir lernen Wissen als eine Form der innigen Vertrautheit zu begreifen mit allem, was wir erfahren.

In diesem Kurs üben wir schwerpunktmäßig mit drei Bewegungsformen aus dem Kum Nye Dancing, die wir in Verbindung mit vorbereitenden Übungen erlernen und erforschen und anschließend in den Kontext einer meditativen Praxis bringen, die uns Wissen jenseits des konditionierten Regimes unseres Geistes eröffnen kann. Die Basis dieser Forschung ist eine wachsende Entspannung, die wie von allein eine intrinsische Freude am Sein zum Vorschein bringt, das Geschenk gelebten Gewahrseins.

„Kum Nye mag den Eindruck erwecken von Übungen, ausgeführt von und für den Körper, aber jede Bewegung spiegelt sich im Spiel subtiler Energie. Das Lösen von Spannungen befreit diese Energie und lässt sie sich natürlich bewegen. Körper und Geist tanzen und spielen gemeinsam.“ (Tarthang Tulku Rinpoche)

Studio für Körperaufmerksamkeit & Transformation, Körtestr. 8, 10967 Berlin

Leitung: Richard Alf, Kum Nye Lehrer, Psychotherapeut HP, Musiker

Teilnahmegebühr: € 90 / ermäßigt: € 60

Verbindliche Anmeldung: bis 6. April 2023

info@freiburg-kumnye.de oder Tel: 0176 / 72131 439

Bitte komm zehn Minuten früher und bring bequeme Kleidung und etwas zu schreiben mit.
Mittagspause ca. von 13 bis 14.30 Uhr.