

# Selbstfürsorge



## tibetisches Heilyoga Kum Nye

**Freiburg, Samstag 17. und Sonntag 18. Februar 2024**

Erfolgreiche Selbstfürsorge ist die Voraussetzung für heilsames Wirken in der Welt. Sie bezieht sich nicht nur auf Körper, Seele und Geist, sondern auch auf unsere Fähigkeit, im Leben die Prioritäten zu setzen, die uns wirklich wichtig sind und in Übereinstimmung mit ihnen zu handeln. Auch wenn wir äußere Umstände als Hindernisse wahrnehmen, so können wir bei genauerem Hinsehen erkennen, dass es vor allem unsere eigenen Schattenseiten sind, die unsere guten Absichten immer wieder sabotieren. Kum Nye betrachtet unsere Schattenseiten als die Bereiche, in denen unser verborgenes Potential schlummert. Ein aufmerksamer und aufrichtiger Blick auf uns selbst kann deshalb eine Quelle der Energie und Inspiration öffnen, indem wir die in Negativität unterschiedlicher Art gehaltene Energie auftauen und den Reichtum der Gefühle schätzen lernen, den dieser Prozess mit sich bringt. Hindernisse können in diesem Prozess zu Freunden werden, die uns Auskunft geben über unser Sein und Wachstum stimulieren.

*“We may be very different, at heart, than we imagined.”*

**Ort: Verein für essentielle Gestaltarbeit,  
Lehenerstraße 33, Hinterhaus in 79106 Freiburg**

**Kurszeiten:** Sa 10 bis 18 Uhr, So 10 bis 16 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** € 180 / ermäßigt: € 130

**Verbindliche Anmeldung:** bis 10. Februar 2024

[info@freiburg-kumnye.de](mailto:info@freiburg-kumnye.de) oder Tel: 0176 / 72131 439

mehr Kursangebote auf [www.freiburg-kumnye.de](http://www.freiburg-kumnye.de)

Kum Nye ist eine Meditationspraxis, die Atemübungen und Selbstmassage einschließt. Entspannung begreifen wir als den Schlüssel für Heilung, indem unsere Lebensenergie wieder frei fließen kann und Tor zur Meditation, indem die Integration von Körper, Seele und Geist voranschreitet.



*„When we relax our insistent separateness, our tensions begin to release.“*

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

*kursive Zitate aus dem Buch „Kum Nye Dancing“ von Tarthang Tulku Rinpoche*