

# Innerer Frieden



Tibetisches Kum Nye Yoga  
als ein Weg der Selbstheilung

## Praxis-Wochenende in der Eifel

22.–24. März 2024

Kamalashila Institut

56729 Langenfeld

Anmeldung über die Webseite des  
Kamalashila-Instituts

## Kurs-Leitung



RICHARD ALF



TOBIAS DUMSCHAT



# Kursbeschreibung

Ist ein Leben ohne inneren Konflikt möglich?

Können wir hoffen, dass wir Frieden im Außen schaffen können, in den Beziehungen, in der Welt, wenn im Inneren Unordnung herrscht? Wie können wir Gleichmut, Freude, Mitgefühl und Liebe in uns finden? Die Antwort in Kum Nye ist klar und einfach: Entspanne Dich! Löse alle Spannung – im Körper, in den Sinnen, im Geist und erlaube Dir alles zu fühlen, was auftaucht. Gib Deine Selbstbilder auf und entdecke die Freude und Leichtigkeit des Seins.

Die Atem- und Bewegungsübungen in Kum Nye lösen Blockaden auf, regen den Energiefluss an und münden in tiefes Fühlen. Innere Ruhe und Entspannung stellen sich auf ganz natürliche Weise ein. In der Stille der Erfahrung betrachten wir das Wesen unserer inneren Konflikte und wie wir sie erschaffen. Diese Forschung hat das Potenzial Mitgefühl für uns selbst und alle fühlenden Wesen zu wecken, die Essenz inneren und äußeren Friedens.



# Ablauf

## Freitag, 22.03.

- Bis 17:00 Uhr Ankommen  
18:00 - 19:00 Uhr Abendessen  
20:00 - 21:30 Uhr Session 1 (Einführung)

## Samstag, 23.03.

- 07:15 - 08:15 Uhr Session 2  
08:30 - 09:30 Uhr Frühstück  
10:30 - 13:00 Uhr Session 3 & Session 4  
13:00 - 14:00 Uhr Mittagessen  
16:00 - 18:00 Uhr Session 5  
18:00 - 19:00 Uhr Abendessen  
20:00 - 21:30 Uhr Session 6

## Sonntag, 24.03.

- 07:15 - 08:15 Uhr Session 7  
08:30 - 09:30 Uhr Frühstück  
10:30 - 13:00 Uhr Session 8 & Session 9 (Abschluss)  
13:00 - 14:00 Uhr Mittagessen  
Nach dem Mittagessen Abreise

# Seminargebühr

264€ (234€ erm.) inkl. vegetarischer Verpflegung  
Für mehr Informationen und Anmeldung siehe Webseite.



# Weitere Informationen

## Für wen ist Kum Nye geeignet?

Kum Nye eignet sich für jedes Alter. Yoga- und Meditationserfahrung sind hilfreich, aber nicht notwendig. Für mehr Information zum Kurs wendet euch gerne an Tobias und Richard.

## Wo liegen die Wurzeln von Kum Nye?

Kum Nye ist eine sehr alte Praxis, die durch den tibetischen Lama Tarthang Tulku dem Westen zugänglich gemacht wurde. Bücher zum Thema: „Kum Nye Yoga – Selbstheilung durch Entspannung“, „Freude des Seins“ und „Kum Nye Dancing“.

## Kontakt Daten Kursleitung

Richard Alf, \*1957, zert. Kum Nye Lehrer, Psychotherapeut und Musiker, [info@freiburg-kumnye.de](mailto:info@freiburg-kumnye.de), [www.freiburg-kumnye.de](http://www.freiburg-kumnye.de)

Tobias Dumschat, \*1991, zert. Kum Nye Lehrer, Sozialwissenschaftler und freiberuflicher Trainer, [tobias@kumnyex.com](mailto:tobias@kumnyex.com), [www.kumnyex.com](http://www.kumnyex.com)