

# Tibetisches Heilyoga

## SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



### Zeit der Stille

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“ Thich Nhat Hanh, buddhistischer Mönch und Schriftsteller

Termine:

**Mo. 18.11.2024**

**Di. 19.11.2024**

jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis:

**460,- CHF \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Grünhaldenstrasse 6  
8050 Zürich  
Tel. 043 9602000**

Eine im Westen sehr seltene, tief entspannende Yogaform – ein wertvolles Heilyoga aus der Tradition der tibetischen Einheitsvorstellungen. Kum Nye (wie das tibetische Heilyoga im Original heißt) ist ein sanfter Weg der Körperarbeit und Selbstheilung, der zu Ruhe und Ausgeglichenheit führt.

Kum Nye sind einfache Bewegungen in besonnener Achtsamkeit ausgeführt, die leicht nachzuvollziehen sind und von allen Teilnehmern problemlos im Alltag angewendet werden können. Sie beinhalten das schöpferische Potential innerer Achtsamkeit und unterscheiden sich von herkömmlichen Yogaformen durch die meditative Herangehensweise. Jeder wertende Bezug zum eigenen Körper wird mit Hilfe einer speziellen Atemtechnik aufgelöst, es entsteht die einzigartige Möglichkeit in den Moment der Stille und der vorurteilsfreien Wahrnehmung einzutauchen.

Ein weiterer Vorteil: sämtliche Atem- und Bewegungsformen des Kum Nye sind sehr einfach und auch für Menschen mit Behinderungen, Einschränkungen oder Schmerzen ausführbar. In der persönlichen wie der therapeutischen Praxis kann man mit Hilfe dieser besonderen Übungen ein tiefes Selbstvertrauen geschaffen werden.

Kum Nye ist für alle interessant, die sich der besonderen Kraft ihres Wesens wieder annähern wollen.

Seminarnummer:

**SSH7092181124**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: [paracelsus-schulen.ch](http://paracelsus-schulen.ch)
- per QR:



**Dozent/in Marco Gerhards:** Jg. 1973. Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.

