

# KUM NYE – Tibetisches Heilyoga

## Einführung

### BEAUTY / WELLNESS



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

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 in ihrer therapeutischen oder pädagogischen Arbeit 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. So 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. Vor allen Dingen: sie können als begleitendes Instrumentarium in jede normale Yogaarbeit eingebaut werden – als meditative Grundvoraussetzung. So wird in der persönlichen wie therapeutischen Praxis mit Hilfe dieser besonderen Übungen ein tiefes Selbstvertrauen geschaffen. Kum Nye ist für alle interessant, die sich der besonderen Kraft ihres Wesens wieder annähern wollen.

Kum Nye - Inhalte im Überblick:

- Geschichte, Hintergrund, spirituelle Dimension
- Die vier Achtsamkeiten der Bewegung
- Die sieben heiligen Gesten
- Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen
- Selbstmassage
- Kum Nye als sinnvolle Ergänzung in der eigenen und professionellen Yogapraxis
- Alltagstraining mit Kum Nye (Gesprächsführung, Stressmanagement)
- individuelle Ausrichtung
- Meditationstechniken

Das Seminar richtet sich an Yogalehrer/innen und therapeutisch tätige Personenkreise sowie Übungsleiter/innen und alle Interessierten.

Wir freuen uns auf Sie!

**Dozent/in Marco Gerhards:** Jhg. 1973. Er absolvierte eine Ausbildung als Sport- und Gymnastiklehrer und Gesundheitspädagoge sowie ein Magisterstudium der Anthropologie, Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet als selbstständiger Trainer, Autor, Therapeut und Dozent für Körper- und Bewegungstherapie, besonders in den Bereichen Rückenschule, Yoga, Bewegungsökonomie, Gesundheitsmanagement, Ernährung, Körper- und Atemtherapie.

Termine:

**Mi. 19.10.2022**

**Do. 20.10.2022**

jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis:

**300,- Euro \***

**Paracelsus Schule**

**Amalienstr. 81**

**Kaiserplatz**

**76133 Karlsruhe**

Tel. 0721 - 955 33 43

Seminarnummer:

**SSH75191022**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

