

TIBETISCHES YOGA – KUM NYE

Entspannen – wohlfühlen – zur Ruhe kommen

Langsam ausgeführte Bewegungs- und Dehnübungen aus dem tibetischen Heilyoga, Selbstmassage, bewusstes Atmen und Mantra-Singen führen zu innerer Ruhe und tiefer Entspannung.

Die Übungen, ausgeführt im Stehen, Gehen und Sitzen (auf einem Stuhl) stärken unsere Bewußtheit für Körper, Geist und Seele und damit unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

In der meditativen Stille, die jeder Körperübung folgt, vertiefen wir die Erfahrung von Entspannung und erleben die heilsame Energie des Kum-Nye Atems. Kum Nye wird gesprochen Kum Njé.

Gelassenheit, Zufriedenheit, Leichtigkeit und Freude werden angeregt – ein Schlüssel zu innerer Harmonie und gesunder Selbstfürsorge.

Dieses Angebot richtet sich an Frauen 60+ (jüngere sind ebenfalls gerne willkommen)

8 Kurseinheiten à 1,5 Stunden

Beitrag für den gesamten Kurs nach Selbsteinschätzung
zwischen 70 und 90 €, Einzelabende 12 €

Zeit: Dienstagabend von 19.00 bis 20.30 Uhr, wöchentlich
Start: 14. Oktober 2025

Ort: Bindungsraum Gaggenau, Murgtalstraße 25 in Bad Rotenfels

Leitung: Beate Merkel
Dipl. Sozialpädagogin (FH und GHS)
Kum Nye Yogalehrerin
(autorisiert von Nyingma Centers USA)
Shiatsu praktikerin GSD



Anmeldung und weitere Information:
Tel. 07224 – 6289573 und 0157 - 70770947
Email: m.freude.des.seins@gmail.com