



Kum Nye

Tibetisches Heilyoga

Das Tibetische Heilyoga Kum Nye ist ein aus Tibet stammendes Übungssystem zur Entspannung, Anregung der psycho-physischen Energien und zur Lösung von Blockaden im Energiesystem. Es hat seine Wurzeln zum einen in dem Tibetischen Yoga-System des Nyng-Thig tsa-lung (Yoga der feinstofflichen Energien), zum anderen in der medizinischen Tradition Tibets.

ཀུམ་ལྷེ་

Alle Übungen sind sehr einfach und für jede/n geeignet, auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Die Bewegungen werden sehr langsam ausgeführt, sie wirken auf diese Weise wie eine innere und äußere Massage, fließend und belebend. Die langsamen und sanften Bewegungen unterstützen uns dabei, unseren Körper und auch die Regungen unseres Geistes sehr gut wahrzunehmen.



Nach jeder Übung gibt es ein inneres Nachspüren als Meditation im Sitzen. Hierdurch wird unsere Körperwahrnehmung verstärkt und wir spüren die wohltuende Wirkung der Übungen auf unseren Körper und Geist.

Kum Nye ist besonders hilfreich für Menschen, die durch unterschiedliche Auslöser gestresst sind. Gerade auch bei der Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden ist Kum Nye sehr hilfreich, wie eine Studie an der Universität Osnabrück ergeben hat. Durch Kum Nye werden Geist und Körper entspannt und wir werden unterstützt, uns unser Herz zu öffnen.

Meditationskissen, Stühle und Decken sind vorhanden.

Dienstags von 17 bis 18:30 Uhr

Kosten: 5 Euro pro Abend

Anmeldung Tel: 02504 / 4070

Münster, Kanalstraße 9,
im Meditationsraum der
Dharmagruppe Münster

August Steinkamp
auguststeinkamp@t-online.de
www.kumnye-heilyoga.de

