

Tibetisches Heilyoga

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. 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 andere interessierte Berufsgruppen.

Dozent/in Marco Gerhards: 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.

Termine:

Mi. 09.07.2025

Do. 10.07.2025

jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis:

340,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bertoldstr. 65
1. OG
79098 Freiburg
Tel. 0761 - 70 28 71**

Seminarnummer:

SSH78090725

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

