



Tiefe Entspannung, Wohlbefinden und ruhige Gelassenheit durch Kum Nye

Das Achtsamkeitsyoga Kum Nye ist ein ganzheitliches Heilsystem und Gesundheitsyoga aus der Tibetischen Tradition. Kum Nye umfasst eine Reihe von einfachen, aber wirksamen Heilübungen, die Stress auflösen, negative Verhaltensmuster umwandeln, Gleichgewicht und Gesundheit fördern und unsere Freude und Wertschätzung am Leben vergrößern. Grundlage der Übungen sind die Theorien von den groben und feinstofflichen Energiesystemen, die der tibetischen Medizin und den Körper - Geist Disziplinen des Buddhismus zugrunde liegen. Diese feinstofflichen Energien formen sowohl auf der körperlichen als auch geistigen Ebene unsere Erfahrung.

Geeignet:	Für Anfänger und Fortgeschrittene
1. Termin:	20. September 2011 dann jeweils dienstags 18:30 bis 20:30 Uhr 5 Abende
Seminargebühr:	€ 95,--
Ort:	Seminarraum, Pfeifferhofweg 27, Graz-Andritz

„In dieser ganzen Welt gibt es nichts Wichtigeres als den Wert unserer menschlichen Verkörperung zu schätzen und alles zu tun, was wir können, um Gesundheit und Glück für uns selbst und Andere zu verstärken. Hier kann Kum Nye besonders hilfreich sein. Seine Übungen erwecken das Wissen, das wir brauchen, um unser Leben zu bereichern and der ganzen Menschheit zu nutzen. Dieses Wissen passt jedoch auch leicht in unsere tägliche Routine. Wenn du dich selbst liebst, wenn du andere liebst, werden die Belohnungen des Kum Nye Übens größer sein, als du dir vorstellen kannst.

Es ist also wichtig, starke Anstrengungen zu unternehmen, um dieses Wissen zu entwickeln und anzuwenden. Du kannst das tun, indem du dich täglich erinnerst: Es gibt Schönheit, die du noch nicht gesehen hast. Es gibt Klang, der das Bewusstsein in himmlische Sphären trägt. Es gibt Duft, der köstlicher ist als die seltensten Räucherstäbchen. Es gibt Freude, die über Ekstase hinaus geht und die Wurzeln von Leiden auflöst. Du verdienst es, all diese Schätze zu erfahren und ihre Bedeutung der ganzen Menschheit zu offenbaren.“

„Von dort wo wir jetzt stehen, sind wir vielleicht in der Lage darüber zu reflektieren, welche äußeren Erfahrungen den Verlauf unseres Lebens geformt haben, aber wir haben möglicherweise keine Ahnung davon, wie Jahre der Begrenzung die inneren Aspekte unseres körperlichen Seins beeinflusst haben: unsere Sinne, Nerven, Organe und Kreislaufsysteme – vielleicht sogar die Art und Weise, wie unser Geist funktioniert. Obgleich unser Körper eine stets vorhandene Quelle der Freude und Vollendung ist, haben wir ihn vielleicht lange Zeit vernachlässigt. Vielleicht aufgrund einer Eigentümereinstellung, betrachten wir ihn als etwas Selbstverständliches und missbrauchen ihn vielleicht, wenn wir frustriert und besorgt sind. Vielleicht leidet er jetzt unter nicht gelösten, in der Vergangenheit verborgenen Traumata. Vielleicht trägt er geheime Narben von Unruhe und Aufgeregtheit und Wut, drängenden Gedanken und einer Neigung zu unbedachten Handlungen. Vielleicht ist er durch Spannungsknoten blockiert, die den Fluss der Gefühle und Empfindungen abschnüren.

Wir haben jetzt die Gelegenheit, diese Knoten von innen heraus aufzulösen und die Gefühle und Empfindungen zum Vorschein zu bringen, die in diesen Knoten eingeschlossen waren. Kum Nye bietet uns die Werkzeuge, die wir brauchen, um uns tief zu entspannen und die Sinneslandschaften unseres Seins zu öffnen. Kum Nye ermutigt uns dazu sensible Stellen unseres Seins zu berühren und starke Gefühle und Empfindungen ohne Furcht zu umarmen. Wenn wir diese Übungen praktizieren, dann können wir Freude entwickeln, eine Freude, die in der Lage ist, schmerzhaftes Rückstände des Bedauerns „auszuwaschen“ und Wut und Ärger in positive Ausdrucksweisen zu verwandeln.“

Joy of Being, Advanced Kum Nye Practices (2005) von Tarthang Tulku