

# Tagesseminar

## Interpersonelle Achtsamkeit & Kum Nye Entspannung

---

Achtsamkeit in der Begegnung mit sich selbst und Anderen  
Ein Tag für Körper, Geist und bewusste Begegnung



In diesem Seminar verbinden wir die **sanften Kum Nye Bewegungen** mit Übungen der **interpersonellen Achtsamkeit**.

Wir legen unseren Fokus darauf, Präsenz im eigenen Körper zu entwickeln und diese Qualität der Gegenwärtigkeit in Begegnungen mit anderen Menschen zu erleben. Der Tag bietet Raum für Bewegung, Stille, Austausch und ein achtsames Miteinander.

### Kum Nye

Kum Nye ist eine einfache und zugleich kraftvolle Praxis mit ruhigen Bewegungen, Atem- und Wahrnehmungsübungen. „Kum Nye öffnet unsere Sinne und unser Herz, so dass wir uns zutiefst befriedigt und erfüllt fühlen und uns über jeden Aspekt unseres Lebens freuen können.“ (Tarthang Tulku)

Die Übungen führen zu mehr Beweglichkeit und Entspannung, verbessern die Körperwahrnehmung, aktivieren die Lebensenergie und fördern innere Ruhe und Gleichgewicht. Kum Nye ist eine **sanfte Übungspraxis, leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet**.

### Interpersonelle Achtsamkeit

Interpersonelle Achtsamkeit richtet die Aufmerksamkeit auf die **feinen inneren Prozesse**, die unterhalb unserer gewohnten und konditionierten Persönlichkeit wirken:

- Körperempfindungen
- Emotionale Resonanzen
- spontane Impulse und Reaktionen

Durch achtsames Wahrnehmen entstehen mehr **Selbstkontakt, Klarheit und innere Freiheit**.

**Das Seminar eignet sich für Menschen, die**

- ihre Achtsamkeitspraxis vertiefen möchten
- sich selbst bewusster wahrnehmen wollen
- ihre Begegnungen mit anderen achtsamer gestalten möchten
- einen Tag der Ruhe, Bewegung und Reflexion suchen

**Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.**

**Seminarleitung:** Dr. Helmut Renger und Mag. Jörg Trettler

**Wann:** **Samstag, 13. Juni 2026**, 09:00 bis 17:00

**Seminargebühr:** € 150, -

**Wo:** In den Räumlichkeiten von atempo, Heinrichstrasse 145, 8010 Graz

**Anmeldung:** E-Mail: [office@mbsr-trainings.at](mailto:office@mbsr-trainings.at) Mobil: 0699/111 83 135 oder 0650/7822152