

# Kum Nye Yoga



Durch die langsamen Bewegungsübungen des **tibetischen Heilyoga** nach Tarthang Tulku Rinpoche werden auf sanfte Weise Verspannungen im Körper und im Energiesystem gelöst. Sie fördern deine Wachheit und Bewusstheit für den Reichtum deines eigenen Inneren, und du lernst deine Sinne nach Innen zu öffnen. Du nimmst ganz fokussiert wahr, was in deinem Körper vorgeht und blockierte Energien kommen wieder in Fluss. Durch die tiefe Entspannung und innere Ruhe zu der dich **Kum Nye** führt, öffnet sich dir in diesem Seminar die Erfahrung der lebendigen Energie, der wahren Natur deines Seins.

Körper, Geist, Atem und Sinne finden in ihr ursprüngliches Gleichgewicht, das dein Sein und dein Handeln im Alltag mit Ruhe und Freude erfüllt. Bislang unerfüllte Quellen deines Potentials öffnen sich dir auf natürliche Weise. Die Ausführung der Bewegungsübungen erfordert keinerlei Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness.

**Samstag, 17.11.2018 / 10.00-16.30 Uhr / Kosten 110,- CHF**

**Sonnenzentrum, Alte Landstrasse 33, 9445 Rebstein**

**Anmeldung**

**Tara Rosenthal**

**0041 (0)76 815 11 63 oder [taramovement@gmail.com](mailto:taramovement@gmail.com)**