

## *Kum Nye Lehrerinnen*

**Anja Nogaitzig** KN-Erfahrung seit 1997

**Dagmar Traub** KN-Erfahrung seit 1983

Mit ihrer zusammen über 55-jährigen **Kum Nye**-Yoga Erfahrung – sowohl im eigenen Üben als auch im Unterrichten – leitet das Zweier-Team auf inhaltlich kompetente, empathische und freudvolle Weise die **Kum Nye**-Yoga Lehrer\*innen-Ausbildung des Nyingma Zentrums. Dagmar und Anja sind durch Tarthang Tulku Rinpoche autorisiert. Sie bilden sich im Rahmen der Nyingma Organisation fortwährend weiter.

Weitere Stufen von **Kum Nye** sind *Die Freude des Seins* und *Kum Nye Dancing*.

Weitere Studienbereiche sind Nyingma Psychologie (buddhistische Psychologie), Meditation, Skillful Means (im Alltag und bei der Arbeit spirituell praktizieren), buddhistische Geschichte und Lehre, Time-Space-Knowledge Vision, u.v.m.

## *Inhalte der Ausbildung*

- **Äußere Kum Nye-Entspannung** –  
Sich den Gefühlen und der Kraft des Atems öffnen
- **Die Energiezentren im Körper** –  
Anregen und Transformieren von Energien
- **Inneres Gleichgewicht – Die Sinne öffnen**
- **Energien anregen und umformen** –  
Die Stufen der Entspannung
- **Wie praktiziere ich Kum Nye?**
- **Wie unterrichte ich Kum Nye?**

## *Kosten, Ort, Zeit*

### **Kosten**

2.280 €. Eine Anzahlung von 300 € wird mit der Anmeldung fällig. Der Rest kann in 8 monatlichen Raten von 250 € bezahlt werden (Lastschrift). Bei Zahlung des gesamten Betrages bis zum 8. Juli 2019 reduziert sich die Gebühr um 10%. An den Wochenenden ist Mittag- und Abendessen am Samstag inklusive.

### **Ort**

Die Ausbildung findet am Nyingma Zentrum in Köln statt. Es gibt Übernachtungsmöglichkeiten im DZ (30 €/Nacht) im Haus. Das Nyingmazentrum Deutschland e.V. wird zusammen mit vier weiteren internationalen Zentren in den Niederlanden, Brasilien und Kalifornien von Tarthang Tulku Rinpoche geleitet. Die Vielfalt, Größe und Aktivitäten der Organisation werden deutlich auf der Webseite des Nyingma Zentrums.

[www.nyingmazentrum.de](http://www.nyingmazentrum.de)

### **Orientierungstage**

Diese Tage dienen zum Kennenlernen des **Kum Nye** Übungsweges und zum gegenseitigen Kennenlernen. Ein Orientierungstag ist verbindlich, wenn wir die/den Teilnehmer\*in nicht kennen. Gebühr: 65 € inkl. Mittagessen, diese wird bei Teilnahme am Training verrechnet.

- 1. Mai 2019, 10 bis 17 Uhr (Orientierungstag 1)
- 29. Juni 2019, 10 bis 17 Uhr (Orientierungstag 2)

### **Ausbildungswochenenden**

- 3. bis 6. Oktober 2019 • 1. bis 3. November 2019
- 25. bis 26. Januar 2020 • 22. bis 25. Februar 2020
- 28. bis 29. März 2020 • 1. bis 3. Mai 2020



**Kum Nye**  
**Lehrer\*Innen-Ausbildung**  
am Nyingma Zentrum in Köln  
2019/2020



## **Nyingma Zentrum**

**BewusstSein mit Herz und Sinnen**

Siebachstr. 66 · 50733 Köln · Tel. 0221 – 58 90 474  
info@nyingmazentrum.de · www.nyingmazentrum.de

*Beginn Oktober 2019*

## Was ist Kum Nye?

**Kum Nye** (sprich Kum Njeh) ist eine einfache Methode zur tiefen Entspannung. Sie geht über das, was wir im Allgemeinen als „Glück“ bezeichnen, hinaus. Durch **Kum Nye** entdecken wir eine neue Art zu sein, in der wir das Zusammenspiel von Körper, Geist, Sinnen, Gefühlen und Umwelt genießen.

Die Entspannung kann auf 3 Ebenen erfahren werden: Auf der ersten Ebene spüren wir, wie sich Körper und Muskeln entspannen. Wir werden weicher und wärmer, kommen in Harmonie mit uns selbst und unserer Umgebung. Auf der zweiten Ebene begegnen wir tieferen Verspannungen, die uns oft in unseren Verhaltensmustern verharren lassen. Mit sanfter Geduld können sie gelöst werden. Unliebsame Verhaltensstrukturen lösen sich auf. Auf der dritten Ebene leben wir mit uns selbst und dem Universum in Einklang. Die Reste von festen Strukturen werden überwunden, Gefühle verschmelzen miteinander, ähnlich der Empfindung grenzenloser Freude; die Grundlage für beständige Freude im Alltag ist gelegt.

**Kum Nye** ist ein Übungsweg, der alle Aspekte des Lebens umfasst, der „einen praktischen Leitfaden bildet zu den tiefen Freuden eines gesunden und ausgeglichenen Lebens, das voller Schönheit und Genuss ist und selbst in diesen schweren Zeiten zu Eintracht unter allen Wesen beitragen kann.“ Tarthang Tulku

Tarthang Tulku Rinpoche entwickelte das tibetische Yoga **Kum Nye** speziell für westliche Menschen. Er selbst wurde noch nach alter Tradition in Tibet ausgebildet; von seinem Vater, der Lehrer und Arzt war, lernte er **Kum Nye**.

Das Nyingma Zentrum in Köln ist das einzige Zentrum im deutschsprachigen Raum, das von Tarthang Tulku autorisiert ist, Kum Nye Lehrer\*Innen-Ausbildung anzubieten

## Die Praxis von Kum Nye beinhaltet

- langsame Bewegungsübungen
- sanften Atem
- Selbstmassage
- Mantra
- Stilles Sitzen

Wesentlich für den Übungsablauf ist das stille Sitzen. Die durch Übungen angeregten Energien haben die Gelegenheit, sich zu entfalten.

## Verschiedene Teile der Fortbildung

Das Ziel der Ausbildung ist es, **Kum Nye zu verkörpern**, so als ob dann **Kum Nye** durch uns unterrichtet. Der Lernprozess wird intensiv sein und unsere ganze Person einbeziehen. Das erfordert Geduld, Disziplin und Durchhaltevermögen. Es geht bei **Kum Nye** immer um Gefühle und Empfindungen, die stehen im Fokus des Übens und Unterrichtens. Der Teil des selbständigen Praktizierens der TeilnehmerInnen ist genauso wichtig wie das gemeinsame Studieren und Praktizieren am Nyingma Zentrum.

Grundlage dieser Ausbildung ist das Buch *Selbsteheilung durch Entspannung* von Tarthang Tulku, ergänzt durch *Tibetische Entspannung* vom gleichen Autor.



## Im Einzelnen

Seminare am Nyingma Zentrum in Köln, siehe *Termine*, in Praxis und Theorie von **Kum Nye**. Ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung ist das Üben in der Gruppe. Die Prozesse, die dabei entstehen zeigen exemplarisch, was durch Üben von **Kum Nye** ausgelöst wird. Durch das Coaching der Ausbilderinnen werden die Erfahrungen nachvollzogen und integriert.

In den Wochen zwischen den Seminaren wird die eigene Praxis durch das Nacharbeiten der Seminarthemen sowie das Studieren von **e-Kum Nye** (Studienmaterial) kultiviert. Circa in der Mitte der Zeit zwischen den Seminaren findet je nach Absprache ein telefonisches Treffen oder ein Treffen per Webinar zwischen einzelnen oder der Gruppe mit den Ausbilderinnen statt, zum Austausch und zum Beantworten von Fragen.

Nach etwa 2-3 Monaten des Lernens und Übens beginnt die Teilnehmer\*in, eine Übungsgruppe aufzubauen (d.h. eine oder mehrere Personen, z.B. Freunde, Verwandte, zum Üben im „einfachen Stil“ einzuladen und anzuleiten).

**Kum Nye** zu unterrichten erfordert kontinuierliche Weiterbildung, da **Kum Nye** ein lebendiger „Körper des Wissens“ ist. Nach abgeschlossener Ausbildung nehmen **Kum Nye** Lehrer\*Innen an Fortbildungen (Wochenende, Retreat) zur Vertiefung teil. Themen sind unter anderem Nyingma Psychologie, Emotionen, Umgang mit Selbstbildern, Kum Nye Healing „Innere Kunst der Arbeit“, buddhistische Lehre.

Tarthang Tulku  
aus:

*Selbsteheilung durch Entspannung*

*Kum Nye löst Stress auf, formt negative Verhaltensweisen um, führt zu einem ausgeglicheneren und gesünderen Lebensstil und trägt dazu bei, dass wir das Leben schöner finden und mehr genießen können.*

*Kum bedeutet Körper, Existenz, Verkörperung. Nye bedeutet Massage oder Wechselwirkung. Auf Tibetisch wird der gewöhnliche Körper Lu genannt; Kum ist ein höher entwickelter, subtiler Körper. In Kum Nye regen wir den Kum an und stimulieren ein Gefühl, welches Nye ist.*