

LEBEN IN OFFENHEIT FÜR DAS NEUE

Ein Kurs für Menschen mit
Freude am Entdecken

Die Vision zum Kursangebot

In welcher Lebenslage wir uns auch befinden, es ist immer Neues zu entdecken. So wird es auch mit diesem Kursangebot sein. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise, die in uns selbst stattfindet. Start und Ziel ist unser Körper, der im Alltag so allerlei Herausforderungen hat. Verletzbarkeit und Vergänglichkeit sind zwar unsere Begleitung, aber wir sind beiden nicht ausgeliefert. Es gibt so viel was wir tun können, um uns wohl zu fühlen, um stimmig und im Gleichgewicht zu sein.

Jeder der sich angesprochen fühlt ist herzlich eingeladen gemeinsam zu üben, den Körper, den Geist und die Seele ins beste Gleichgewicht zu bringen. Wir vermitteln in diesem Kurs die Praxis des Kum Nye Yoga und ergänzen vereinzelt auch eine Auswahl an praktischen Übungen, die ebenso in den verschiedenen Studienbereichen des Nyingma Zentrums gelehrt werden. Es gibt keine Voraussetzungen, um an diesem Kurs teilzunehmen. Die Übungen werden an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden angepasst. Jeder ist willkommen.

Der Kurs findet via Zoom-Übertragung statt und (wenn möglich) auch als Präsenzunterricht. Die Möglichkeit zur Teilnahme an einer kostenlosen Probestunde besteht. Bei Interesse bitte ich um eine kurze Mitteilung.



Kursstruktur & Themen der Workshops

Auf jeden 3 Std. Themen-Workshop folgen zwei 90 Min. Kurstermine, in denen wir die Praxis zum Workshop Thema vertiefen.

7. Januar **Die Heilkraft des Körpers aktivieren** K 5-21

18. Februar **Die Kunst der Entspannung inmitten von Anspannung** K 6-21

15. April **Freude wecken als Weg zu Offenheit und Zuversicht** K 7-21

Kurstermine

7. Januar	11:00-14:00	Themenworkshop
21. Januar	11:00-12:30	90 Minuten Kum Nye
4. Februar	11:00-12:30	90 Minuten Kum Nye
18. Februar	11:00-14:00	Themenworkshop
4. März	11:00-12:30	90 Minuten Kum Nye
18. März	11:00-12:30	90 Minuten Kum Nye
Instituts- & Osterferien vom 29. März bis 9. April		
15. April	11:00-12:30	Themenworkshop
29. April	11:00-12:30	90 Minuten Kum Nye
13. Mai	11:00-12:30	90 Minuten Kum Nye

Teilnahmegebühr

90 € (50 €) 6 mal morgens K 8-21

32 € (22 €) pro Themen-Workshop K 5-21, K 6-21, K 7-21

186 € (120 €) für ganzes Paket K 9-21



Kursleitung & Anmeldung

Annette Dorstijn, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin
für tibetisches Heil Yoga (Kum Nye)

Mobil: 0157- 309 75812 · annettedorstijn@nyingmazentrum.de

NYINGMA



ZENTRUM