

Tibetisches Heilyoga / KUM NYE - Tagesseminar



Achtsamkeit in Bewegung und Stille – „Das Eigene leben“

Beschleunigung, Verdichtung und Überlastung prägen den Lebensstil unserer Gesellschaft und lenken uns allzu häufig von uns selbst ab. Mitunter kommt auch der Eindruck auf, dass uns das „Schicksal“ nicht wohl gesonnen ist oder uns immer wieder „Stolpersteine“ in den Weg gelegt werden. Doch vieles, was sich in unserem Leben ereignet, lässt sich zurückführen auf unser eigenes Tun, das bestimmt wird von unbewussten Überzeugungen: Diese beeinflussen unsere Entscheidungen, unsere Kommunikationen, den Energiezustand oder die Ausstrahlung, Körperhaltung etc.. So leben wir an ´uns selbst´ vorbei, was zu Problemen, Unzufriedenheit oder gar Krankheit führen kann.

Wenn wir uns jedoch der eigenen Denkmuster bewusst werden, können wir vieles verändern. Achtsamkeit ist dafür die zentrale Voraussetzung – und die lässt sich entwickeln und trainieren. So kommen Leichtigkeit und Lebensfreude, Selbstbestimmtheit oder Sinn in das eigene Leben zurück.

Mit Hilfe der Übungen aus dem Tibetischen Heilyoga (Kum Nye) entsteht Achtsamkeit auf das, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Zudem werden durch die leichten Bewegungsübungen heilungsfördernde Vorgänge aktiviert, die Energiebahnen harmonisiert und die Selbstregulation des Körpers angeregt. Damit fördert Achtsamkeit nicht nur die Selbstwahrnehmung, was Stress und Burnout vermeiden hilft. Sie unterstützt auch die Selbstfürsorge und Regeneration auf allen Ebenen.

Daher ist es ratsam, am Abend dieses Intensiv-Seminars keine Termine oder Aktivitäten mehr einzuplanen.

Kosten: 75€ (Ermäßigung auf Anfrage)

Datum: Samstag 02.03.2019, 10-18:30h

Ort: Thüringer Str. 1, 31139 Hildesheim (Ochtersum)

Info/ Anmeldung

Andrea Oppermann

Tel. 05121/ 20 44 233

Mehr unter www.andrea-oppermann.de/faqs/

Bitte mitbringen: Sitzkissen, 1-2 Decken, Tagesverpflegung; Wasser und Tee werden gestellt.