



 **Energetik und Spiritualität**

Tibetisches Heilyoga

Zeit der Stille

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“ Thich Nhat Hanh, buddhistischer Mönch und Schriftsteller

Eine im Westen sehr seltene, tief entspannende Yogaform – ein wertvolles Heilyoga aus der Tradition der tibetischen Einheitsvorstellungen. Kum Nye (wie das tibetische Heilyoga im Original heißt) ist ein sanfter Weg der Körperarbeit und Selbstheilung, der zu Ruhe und Ausgeglichenheit führt.

Kum Nye sind einfache Bewegungen in besonnener Achtsamkeit ausgeführt, die leicht nachzuvollziehen sind und von allen Teilnehmern problemlos im Alltag angewendet werden können. Sie beinhalten das schöpferische Potential innerer Achtsamkeit und unterscheiden sich von herkömmlichen Yogaformen durch die meditative Herangehensweise. Jeder wertende Bezug zum eigenen Körper wird mit Hilfe einer speziellen Atemtechnik aufgelöst, es entsteht die einzigartige Möglichkeit in den Moment der Stille und der vorurteilsfreien Wahrnehmung einzutauchen.

Ein weiterer Vorteil: sämtliche Atem- und Bewegungsformen des Kum Nye sind sehr einfach und auch für Menschen mit Behinderungen, Einschränkungen oder Schmerzen ausführbar. In der persönlichen wie der therapeutischen Praxis kann man mit Hilfe dieser besonderen Übungen ein tiefes Selbstvertrauen geschaffen werden.

Kum Nye ist für alle interessant, die sich der besonderen Kraft ihres Wesens wieder annähern wollen.

Termine

Sa, 24.10.2026
10:00–19:00 Uhr

So, 25.10.2026
10:00–19:00 Uhr

Preis

460,00 €

Schule

Paracelsus Schule Zürich
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. +41 43 960 2000

Seminarnummer

SSE7092241026

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 17.12.2025

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.