

Kum Nye-Yoga  
bringt eine so tiefe  
Entspannung des  
Körpers, dass auch der  
Geist sich beruhigt  
und die Gedanken  
weniger greifen.  
Gefühle und Empfin-  
dungen treten in den  
Vordergrund.

Foto diese S. Caroline Ashley auf Unsplash, andere S. Nyingma Zentrum

#### Kosten

Die Ausbildung kann in einer live und in einer hybrid-Version absolviert werden. Die hybrid-Version beinhaltet 3 Wochenenden live (1., 7. und 10. Wochenende) und 7 Wochenenden online. Individuelle Absprachen für ein reines online-Training sind möglich.

Vollständige live-Teilnahme: 2.850 €, hybrid-Version: 2.640€, inklusive umfangreichem Kursmaterial, Mittag- und Abendessen an den Samstagen sowie Getränke, Obst und Gebäck für die Pausen. Eine nachträgliche Erstattung von Gebühren bei online-Teilnahme ist nicht möglich. Eine Anzahlung von 300 € wird mit der Anmeldung fällig. Der Rest kann in 10 monatlichen Raten von 255 € (live) und 234 € (hybrid) bezahlt werden (Lastschrift). Bei Bezahlung des gesamten Betrages bis zum 01. Oktober 2023 reduziert sich die Gebühr um 10 Prozent.

#### Ort

live im Nyingma Zentrum Köln und online.  
Es gibt Übernachtungsmöglichkeiten im DZ (35 €/Nacht) im Nyingma Zentrum.

#### Orientierungstage – live und online – kostenfrei

Dieser Tag dient dem Kennenlernen. Er ist verbindlich, wenn wir die/den Teilnehmer:in nicht kennen.

**Samstag, 16. September 2023, 14 bis 17 Uhr**  
Anmeldung für die Ausbildung bis zum 6. Oktober 2023  
über [www.nyingmazentrum.de](http://www.nyingmazentrum.de)

#### Ausbildungswochenenden

21./22. Oktober 2023 • 18./19. November 2023  
16./17. Dezember 2023 • 13./14. Januar 2024  
17./18. Februar 2024 • 16./17. März 2024  
06./07. April 2024 • 04./05. Mai 2024  
01./02. Juni 2024 • 29./30. Juni 2024

NYINGMA  ZENTRUM

Nyingma Zentrum Deutschland e.V.  
Siebachstraße 66, 50733 Köln  
T 0221 5890474  
[post@nyingmazentrum.de](mailto:post@nyingmazentrum.de), [nyingmazentrum.de](http://nyingmazentrum.de)



NEU  
live und  
online

Kum Nye-Yoga  
Lehrer:innen-Ausbildung  
am Nyingma Zentrum  
in Köln

Oktober 2023 bis Juni 2024

## Kum Nye-Yoga

ist ein aus Tibet stammendes Meditations- und Entspannungsverfahren. Das als tibetisches Heil-Yoga bezeichnete Übungssystem dient der Entspannung, der Anregung der psycho-physischen Energien und der Lösung von Blockaden im Energiesystem. Es hat seine Wurzeln u.a. im tibetischen System der feinstofflichen Energien und in der traditionellen Tibetischen Medizin.

Kum Nye-Yoga besteht aus stillem Sitzen (Meditation) mit Konzentration auf den natürlich fließenden Atem, sehr langsam und bewusst ausgeführten Bewegungen, Selbstmassage mit Druckpunkten sowie der Rezitation von Mantras. Kum Nye-Yoga regt Energien von Körper und Geist an und löst auf sanfte Weise Blockaden. Alle Übungen sind technisch sehr einfach und erfordern keine speziellen Fähigkeiten.

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 Kum Nye-Yoga speziell für westliche Menschen, damit Körper, Atem und Geist zu ihrer ursprünglichen Einheit zurückfinden. 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, eine Kum Nye-Yoga-Lehrer:innen-Ausbildung anzubieten.

## Inhalte der Ausbildung

- Geschichte von Kum Nye
- Wie praktiziere ich Kum Nye?
- Fühlen neu lernen
- Bewegungsübungen und sanfter Atem
- Äußere und innere Kum Nye-Entspannung
- Selbstmassage
- Energiezentren im Körper – Anregen und Transformieren von Energien
- Sinne ins Gleichgewicht bringen
- Stufen der Entspannung
- Zuflucht zu Kum Nye
- Kraft des Atems
- Verborgene Schätze der Erfahrung
- Gefühle versus Emotionen
- Freudige Gefühle kultivieren
- Mantra und stilles Sitzen
- Wie unterrichte ich Kum Nye?

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

## Einzelheiten zur Ausbildung

Ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung ist das Üben in Gruppen. Innere Prozesse, die dabei entstehen, zeigen exemplarisch, wie tief die Kum Nye-Übungen wirken. Durch die Anleitung der Ausbilder:innen werden die Erfahrungen nachvollzogen und integriert. In den Wochen zwischen den Seminaren wird die eigene Praxis durch Nacharbeiten der Seminarthemen und Studieren von weiterem Material vertieft. Dies geschieht in Kleingruppen, die sich zwischen den Seminartagen treffen und von Ausbilder:innen begleitet werden. Nach drei Ausbildungswochenenden fangen die Teilnehmer:innen an, im privaten Umfeld eine Freundin oder einen Freund anzuleiten. Im weiteren Verlauf der Ausbildung erhalten sie Unterstützung dabei, auch ihre Kleingruppe bzw. die Ausbildungsgruppe anzuleiten.

## Ziel der Ausbildung

Ziel der Ausbildung ist es, die eigene Kum Nye-Yoga Praxis so zu vertiefen, dass Kum Nye im eigenen Leben verkörpert und mit anderen Menschen geteilt werden kann. Der Lernprozess bezieht die ganze Person mit ein und lädt ein, tiefe Freude und Entspannung zu erfahren und zu teilen. Dieser Prozess erfordert Freundlichkeit mit sich selbst und Geduld. Es geht im Kum Nye-Yoga um die Integration von Gefühlen und Empfindungen, Körper und Geist; dies steht im Zentrum des Übens und Unterrichtens.

Durch die Ausbildung werden die Teilnehmer:innen bei erfolgreicher Teilnahme befähigt, Kum Nye-Yoga nach dem Buch *Selbstheilung durch Entspannung* zu unterrichten, sowohl im Nyingma Zentrum als auch außerhalb. Kum Nye-Yoga zu unterrichten erfordert kontinuierliche Weiterbildung.

Auch Interessierte, die gerne ein Intensiv-Training machen wollen, ohne Lehrer:in zu werden, sind herzlich willkommen!

## Kum Nye-Ausbilder:innen

Anja Nogaitzig KN-Erfahrung seit 1997  
Helmuth Czekalla KN-Erfahrung seit 1985  
und ein Team von Kum Nye-Yoga Lehrer:innen, die ein Ausbilder:innentraining absolvieren. Mit ihrer langen Kum Nye-Yoga Erfahrung – sowohl im eigenen Üben als auch im Unterrichten – leitet das Team auf inhaltlich kompetente, emphatische und freudvolle Weise die Kum Nye-Yoga Lehrer:innen-Ausbildung des Nyingma Zentrums.

