



## Samstag, 7. Oktober Programm

### Session 1: Die Wurzeln von Kum Nye: Entspannung öffnen

18:00 - 19:15 Uhr

Moderator: Wanessa Nemer (Brasilien)

„In Tibet verwenden fortgeschrittene Praktizierende Kum Nye als Aufwärmübung für höhere Meditationen. Im Gegensatz zu anderen therapeutischen Methoden nutzt Kum Nye alle Fähigkeiten des Menschen auf geschickte, harmonische Weise. Körper, Geist, Atem, Klang, Sehen, Empfindungen, Emotionen - alles wird zur Praxis.“ (*Reflections of Mind 1975*)

**Eröffnung und Begrüßung**

**Was hat Rinpoche 1967 gesagt?**

**Zitate aus Reflections of Mind (1975)**

**Körper-Geist-Energie öffnen**

**Sinneseindrücke wahrnehmen und genießen**

**Entspannung schmecken – Selbstmassage**

Wanessa Nemer

Audio fragment

Elske van de Hulst

Santosh Philip

Cristina Bustamante

Helmuth Czekalla

19:15 19:30 Uhr: Pause 15 Minuten

## Session 2: Freudige Gefühle aktivieren und ausdehnen

19:30 - 21:00 Uhr

Moderator: Jonathan Clewley (England)

„Wenn sich die Entspannung vertieft, beginnen wir, die Zusammenhänge zwischen Atem, Sinnen, Körper und Geist. Die Sinne öffnen neue Kanäle und Dimensionen der Empfindung und setzen freudige Gefühle frei, die sich ausdehnen und anhäufen, bis wir nichts anderes mehr in der Welt wahrnehmen.“ *Kum Nye – Selbstheilung durch Entspannung*

**Freude schmecken**

Charaka Jurgens

**Freude ausdehnen**

Sandy Hinzelin

**Freude ausstrahlen**

Marina Marazzi

**Zirkulierende Energie**

Richard Alf

**Freudige Meditation**

Jonathan Clewley

## Programm Sonntag, 8. Oktober

### Session 3: Vertiefende Praxis

18:00 - 19:15 Uhr

Moderator: Anja Nogaitzig (Deutschland)

"Wenn wir uns tiefer in diese Übungen hineinbewegen, lernen wir, dass sie Gefühlsintensitäten wecken können, die unser Bewusstsein mit Licht erfüllen und Schönheit bringen, die unser Leben als fortwährende Feier erfüllt. Auf dem Weg dorthin können wir vielleicht einen Blick darauf werfen, wie die Verkörperung von Kum Nye dem Geist nützt." *The Joy of Being*

**Mit Dank an Arnaud Maitland**

Wanessa Nemer

**Integration von Körper und Geist**

Anja Nogaitzig

**Den Raum umarmen**

Stig Albansson

**Innere Energie stimulieren**  
**Gegenwärtigkeit hervorrufen**

Inge Barmantlo  
Jonathan Clewley

19:15 - 19:30 Uhr: Pause 15 Minuten

**Session 4: Grundlegende Offenheit und freudige Präsenz**

19:30 - 21:00 Uhr

Moderator: Abbe Blum (USA)

„Entspannung, Loslassen, öffnet unseren Bewegungsspielraum. Es wird möglich zu tanzen. Tanzen ist ein Ausdruck der Freude des Körpers, eine Geste, die gewöhnliche Bewegungen in Kunst verwandelt. Der Tanz rettet unser Leiden, stellt die Charaktere der menschlichen Erfahrung neu dar und enthüllt alles als schön und bedeutungsvoll.....Hier und jetzt tanzt der Raum uns.“ *Kum Nye Dancing*

**Die Vorteile von Kum Nye manifestieren**

**Eine Kum-Nye-Dancing-Geste**

**Eine Kum-Nye-Dancing-Geste**

**Eine Kum-Nye-Dancing-Geste**

**Das Potenzial von Kum Nye**

Wanessa Nemer

Abbe Blum

Betina Wendlinger

Ton van der Scheer

Bram Williams

Abbe Blum and