

# KPVDB Pflege in Bewegung

## Mit Hilfe von Kum Nye und der Natur in die Entspannung kommen...



*“Durch Entspannung entwickeln wir eine ganz neue Art des Seins... Kum Nye in einer natürlichen Umgebung zu praktizieren ist besonders nützlich, da es uns auf die Heilkräfte der Natur einstimmt” (tarthang tulku)*

Die letzten Monate waren gerade für das medizinische und paramedizinische Personal sehr herausfordernd... in diesen Zeiten gerät der Mensch schnell aus seiner Mitte.

Du möchtest Dir etwas Gutes tun? Deine Batterie aufladen? In die Entspannung kommen? Dir eine Auszeit gönnen?...Dann bist Du recht herzlich eingeladen zum meditativen Gehen in der Natur, kombiniert mit Übungen aus dem Kum Nye! Die Praxis des Kum Nye (tibetisches Heilyoga) besteht aus einfach ausführbaren, meditativen Bewegungen, sanftem Atem und Phasen der Ruhe. Indem Du lernst, Dich vollständig mit den Übungen und den dadurch angeregten Gefühlen/Empfindungen zu verbinden, finden Körper, Atem und Geist zu ihrer ursprünglichen Einheit zurück.

### Inhalt

- Meditatives Gehen in der Natur
- Zeit zur bewussten Begegnung mit dir und der Natur
- Einfache Übungen aus dem Kum Nye (tibetisches Heilyoga)...

### Zielgruppe

Krankenpfleger, Pflegehelfer, med. und paramed. Personal, Sozialarbeiter in Betreuungsdiensten, Seelsorger,...

Es ist keine besondere Kondition erforderlich.

Die Kum Nye Übungen können angepasst werden je nach körperlichen Einschränkungen.

### Referent

Siegfried Krings, Autorisierter Kum Nye (tibetisches Heilyoga) Lehrer, Diplomierter Krankenpfleger, ehemaliger Dozent an der AHS, Fußreflexzonen-therapeut nach Hanne Marquardt

### Termin u. Ort

**Dienstag 13.04.2021 in der Umgebung von Eupen**  
9:00 bis 12:00 Uhr

### Teilnehmerzahl

max. 14 Personen

### Kursgebühren

25 € Mitglieder	20 € Mitglieder aus bezuschussender Einrichtung
35 € Nicht-Mitglieder	30 € Nicht-Mitglieder aus bezuschussender Einrichtung

### Anmeldefrist

01.04.2021

### Anmeldung

**Telefonisch und mit Anmeldeformular der KPVDB** ([www.kpvdb.be/Weiterbildung](http://www.kpvdb.be/Weiterbildung) oder auf Anfrage) und per Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der KPVDB mit der Mitteilung „Name + Kum Nye – Ref.: 704209“.