

# KUM NYE YOGA 50+

ontspanning-vitaliteit-energie-balans-lichaam



**Kum Nye** (spreek uit koem njee) vindt zijn herkomst in Tibetaanse medische teksten uit de 8e eeuw, waarin vaak verwijzingen werden gegeven voor genezing van ziekten veroorzaakt door geblokkeerde energie. Beoefening van Kum Nye houdt niet alleen het lichaam gezond en soepel, ook de geest wordt kalm en voldaan. Ingrediënten voor een lang en gelukkig leven!

In Kum Nye activeren we het (subtiële) energielichaam, door gevoelens te stimuleren (nye), waardoor we op een natuurlijke manier lichaam en geest ontspannen en blokkades laten oplossen. Als de energie gaat stromen komen lichaam en geest in evenwicht, waardoor we ons gezonder, gelukkiger en meer in contact met onze omgeving voelen.

Kum Nye wordt ook met succes toegepast door een groeiend aantal fysio- en psychotherapeuten.

De lessen worden  
gegeven door onze  
senior Kum Nye docent  
Charaka Jurgens.

*Eerste les, gratis proefles!*



- Tijd: dinsdag 10-11.30 uur  
Data: van 4 september 2018 t/m 28 mei 2019  
geen les in vakanties en op feestdagen.  
Kosten: Je betaalt alleen de lessen die je volgt:  
€ 45: strippenkaart voor 5 lessen  
€ 35: strippenkaart stadspashouders  
Inschrijven: [info@nyingma.nl](mailto:info@nyingma.nl)

**NYINGMA CENTRUM NEDERLAND**  
Reguliersgracht 25, Amsterdam  
0206205207 [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)