

# JAARTRAINING KUM NYE I 'Kum Nye Ontwikkelen'

4 september 2018 tot 28 mei 2019

Begeleiding: Ingrid Neelen

33 lessen dinsdagavond 18.30 - 20.00 uur

plus 9 maandelijkse workshops en *paspartout* Open Lessen Kum Nye

**Kum Nye Tibetaanse Yoga** is gebaseerd op eeuwenoude medische en meditatieve tradities uit het Oosten. Door Nyingma Hoofd Lama Tarthang Tulku zijn de oefeningen geactualiseerd en speciaal geschikt gemaakt voor de westerse mens. Kum Nye kan als discipline zelfstandig worden beoefend, maar is ook heel geschikt als voorbereiding op – of ter ondersteuning van – meditatie.

Kum Nye bestaat uit een serie langzame, meditatieve houdingen, bewegingen en vormen van zelfmassage die integratie van lichaam, geest, gevoel en zintuigen bevorderen. De heilzame werking van Kum Nye is dan ook niet alleen lichamelijke, maar ook op psychologisch en mentaal niveau te ervaren.

Je voelt je blijer, gezonder en vitaler.

De Jaartraining 'Kum Nye Ontwikkelen' bestaat uit 33 wekelijkse lessen van september 2018 tot juni 2019 en 9 maandelijkse themaworkshops o.l.v. de Kum Nye staf. De workshops zijn telkens op een zaterdagochtend van 10-13 uur.

Deelnemers aan de jaartraining hebben bovendien recht op gratis deelname aan de Kum Nye Open Lessen:

wekelijks op dinsdag en donderdag van 17.30-18.30 uur, en op zondag van 10.00-12.00 uur. Ondersteunende literatuur (uit *Kum Nye*, delen 1 en 2, van Tarthang Tulku) en suggesties voor oefeningen in de dagelijkse praktijk maken deel uit van de jaartraining.

## Jaartraining:

33 lessen + 9 workshops + *paspartout*

Kosten: € 495 of 9 x € 55 p/m

Inschrijven: [info@nyingma.nl](mailto:info@nyingma.nl)

### lessen of workshops los volgen?

**Semester 1:** 4 sept t/m 18 december 2018

Kosten: 15 lessen € 165

**Semester 2:** 8 januari t/m 28 mei 2019

Kosten: 18 lessen € 185

**Losse Workshop:** € 35; NCN cursisten: €25

## 9 WORKSHOPS 'Kum Nye Ontwikkelen' Zaterdag van 10.00 tot 13.00 uur

29 september	Luisteren naar het lichaam
03 november	Ontspannen in spanning
24 november	De kracht van de adem
12 januari	Innerlijke ruimte
02 februari	Energiecentra in balans
02 maart	Het hart openen
30 maart	Lichaam en geest in balans
11 mei	De helende kracht van Kum Nye
01 juni	Vreugde van zijn



NYINGMA CENTRUM NEDERLAND Tibetaans Boeddhistisch Centrum

Reguliersgracht 25 Amsterdam 020 6205207 [nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl) [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

## I: Luisteren naar het lichaam

*leesstof deel 1: De innerlijke en uiterlijke massage van gevoelens (KN I p 13 – 25)*

Les 1	Voelen, een centraal begrip in Kum Nye	(04 sept)
Les 2	Voelen is het begin van ontspannen	(11 sept)
Les 3	Hoe voelen we? Oppervlakkig, op herkenning?	(18 sept)
Les 4	Hoe voelen we? Forcerend of terughoudend? <i>workshop 1: Luisteren naar het lichaam</i>	(25 sept) (29 sept)
Les 5	Direct ervaren en open aandacht	(02 okt)
Les 6	Het wonder van verwondering	(09 okt)
Les 7	Visualisatie en voorstellen als belangrijk gereedschap	(16 okt)
Les 8	Ontspannen in spanning <i>workshop 2: Ontspannen in spanning</i>	(30 okt) (03 nov)
Les 9	Vertrouwen ontwikkelen in je lichaam en in de oefeningen	(06 nov)
Les 10	Ademen	(13 nov)

## II De kracht van de adem

*leesstof deel 2: Ademen (KN I p 40 – 45);*

*In evenwicht brengen van lichaam, geest en zintuigen (KN II p.13 –19)*

Les 11	De kracht van de adem toepassen	(20 nov)
Les 12	De Kum Nye ademhaling <i>workshop 3: De kracht van de adem</i>	(27 nov) (01 dec)
Les 13	Om Ah Hum ademhaling	(04 dec)
Les 14	De zeven gebaren zithouding	(11 dec)
Les 15	De helende kracht van Kum Nye	(18 dec)

## III Ervaring verdiepen

*leesstof deel 3: Drie niveau's van ontspanning (KN I p 22 – 24);*

*In evenwicht brengen en integreren van lichaam, geest en zintuigen*

*Stadium 1 (KN II p.13 – 19); Stadium 2 (KN II p.39) en Stadium 3 (KN I p.67 – 68)*

Les 16	Ruimte in ervaring <i>Workshop 4: Innerlijke ruimte</i>	(08 jan) (12 jan)
Les 17	Aandacht voor de energie centra <i>geen les (besloten ceremonie)</i>	(15 jan)
Les 18	Energiecentra in evenwicht <i>Workshop 5: Energiecentra in balans</i>	(29 jan) (02 feb)
Les 19	Lichaam en geest in evenwicht	(05 feb)
Les 20	Zelfmassage als ingang <i>geen les: voorjaarsvakantie</i>	(12 feb)
Les 21	Een open hart <i>Workshop 6: Het hart openen</i>	(26 feb) (02 mrt)
Les 22	De kracht van stilte	(05 mrt)
Les 23	Schoonheid en heelheid	(12 mrt)

## IV Openen voor rijkdom

*leesstof deel 4: Energie stimuleren en transformeren:*

*Stadium 1 (KN II p. 93 – 99); Stadium 2 (KN II p.119) en Stadium 3 (KN II p.157)*

Les 24	Mindfulness in Kum Nye (1)	(19 mrt)
Les 25	Mindfulness in KN (2): In lagen van ervaren en ontspanning doordringen <i>Workshop 7 Lichaam en geest in balans</i>	(26 mrt) (30 mrt)
Les 26	De zintuigen (1) Algemeen	(02 apr)
Les 27	De zintuigen (2) Horen en luisteren	(09 apr)
Les 28	De zintuigen (3) Zien en kijken	(16 apr)
Les 29	Gezond en gelukkig	(23 apr)
Les 30	Kum Nye in elke situatie <i>Workshop 8 De helende kracht van Kum Nye</i>	(07 mei) (11 mei)
Les 31	De gehele ervaring	(14 mei)
Les 32	Motivatie om KN te beoefenen	(21 mei)
Les 33	Om Ah Hum - Kum Nye belichamen (=Om Ah Hum, de KN mantra) <i>Workshop 9 Vreugde van zijn</i>	(28 mei) (01 jun)

**Extra oefenen:** Deelnemers aan deze jaartraining hebben bovendien gratis toegang tot alle Kum Nye Open Lessen: elke di en do 17.30 -18.30 uur, elke zo 10.00 -12.00 uur.