



# WORKSHOP

'PIJN en OMGAAN met PIJN'

Zaterdag 23 september 2017  
10.00 - 16.00 uur

## PIJN

**Pijn** -lichamelijk of geestelijk- is voor velen van ons een vertrouwde metgezel. In deze workshop worden enkele manieren aangeboden om voorbij het etiket 'pijn' te onderzoeken wat er werkelijk gebeurt. Je leert om anders met de ervaring van pijn om te gaan en lijden te verzachten of te transformeren.



### In deze workshop:

- Oefeningen voor pijn en verlichting van pijn
- Manieren om je pijn anders te benaderen
- Reflectie: Wat is pijn?

Lokatie: Nyingma Centrum Nederland  
Begeleiding: Elske van de Hulst  
Kosten inclusief lunch : €75/€65 (cursisten)

### NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

Reguliersgracht 25 Amsterdam 020 6205207  
nyingmacentrum@nyingma.nl www.nyingma.nl



# WORKSHOP

'PIJN en OMGAAN met PIJN'

Zaterdag 23 september 2017  
10.00 - 16.00 uur

De workshop '**Healing and Pain**' werd ontwikkeld door Sylvia Gretchen, voormalig co- Dean van het Nyingma Institute in Berkeley, California. Het programma werd erkend door de California Board of Behavioral Sciences als succesvol onderdeel van diverse toegepaste counseling trajecten.



### Elske van de Hulst

is betrokken bij Nyingma sinds 1998. Na een loopbaan in het theater studeerde zij intensief aan het Nyingma Institute in Berkeley en bij Nyingma Centrum Nederland. Daar is zij nu bestuurslid en docent Meditatie en Boeddhistische Psychologie.

**Kosten incl. lunch:** €75/€65 (cursisten)

### NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

Reguliersgracht 25 Amsterdam 020 6205207  
nyingmacentrum@nyingma.nl www.nyingma.nl