

FULL PRESENCE MINDFULNESS

voorbij mindfulness

8-weekse cursus
donderdag 19:30-21.00 uur

Serie van 8 lessen ter verdieping van reguliere mindfulness- of meditatiebeoefening

Mindfulness-oefeningen kunnen zeer waardevol zijn in onze gestreste samenleving en helpen bij moeilijkheden zoals rusteloosheid, spanning en depressie. Ze kunnen ook meer vreugde en waardering brengen in onze dagelijkse activiteiten.

Mindfulness heeft echter veel meer te bieden. Volledige aanwezigheid mindfulness (FPM) gaat dieper dan andere vormen van mindfulnessstraining. Het opent de deur naar een wereld van verwondering – een nieuwe kijk op het leven. Omdat er meer in het leven is dan zelfverbetering.

FPM introduceert een nieuwe visie die ons laat ervaren hoe we een vervuld leven kunnen leiden. Wanneer we leren volledig aanwezig te zijn in onze ervaring, kunnen we de gewoonten en negatieve patronen die ons belemmeren herkennen en overwinnen. We gaan de vele dimensies van onze dagelijkse ervaring tegelijkertijd belichamen.

Deze verschuiving vindt gemakkelijk en op natuurlijke wijze plaats. De basisprincipes hiervoor leer je in deze 8-weekse training. Door eenvoudig af te stemmen op wat er in elk moment gebeurt – beginnend met ademen, horen en zien – leg je de basis voor een nieuwe manier van zijn.



Full Presence Mindfulness

voorbij mindfulness

8-weekse cursus in Amsterdam

FPM is ontwikkeld door Jack Petranker, al meer dan 40 jaar een naaste student van Tarthang Tulku Rinpoche. Het is gebaseerd op de jarenlange ervaring van Jack in het onderzoeken en onderwijzen van mindfulness-oefeningen en de Time Space Knowledge Vision van Tarthang Tulku Rinpoche.

Dag&tijd: donderdag, 19.30 - 21.00 uur
Data: 27 september - 22 november 2018
Docent: Jan Houwen
Kosten: €95
Inschrijven: info@nyingma.nl



Jan Houwen werkte meer dan 30 jaar in de GGZ, is lichaamsgericht therapeut en mindfulnessstrainer. Hij beoefent de leringen van Tarthang Tulku vanaf 1982 en is sinds 1990 verbonden aan het Nyngma Centrum. Jan geeft ook les in Kum Nye en volgde de Full Presence Mindfulness Teacher Training bij Jack Petranker.

NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

Reguliersgracht 25 Amsterdam +31 20 6205207
nyingmacentrum@nyingma.nl www.nyingma.nl