

JAARTRAINING I 'Meditatie Ontwikkelen'

4 september 2018 t/m 8 juni 2019

33 lessen **dinsdagavond** van 18.30 – 20.00 uur

Begeleiding Ans Vos en Natasha Anikina

Open les: **dinsdag 4 september**

2 Semesters: 'Meditatie en Mindfulness'
en 'Gewaarszijn en Inzicht'

plus **9 maandelijks workshops** zaterdagochtend
en passepartout Open Lessen Meditatie

In deze jaartraining van 2 semesters leer je een natuurlijke meditatiebeoefening (verder) te ontwikkelen. Het gaat daarbij om ontspanning en meditatieve concentratie (*samatha*) en om ontwikkelen van inzicht (*vipassana*). Bij de jaartraining krijg je een passepartout voor de Open Lessen Meditatie en 9 maandelijks themaworkshops. Je kunt de semesters en/of workshops ook los volgen.

De jaartraining bestaat uit 2 semesters.

In Semester 1 'Meditatie en Mindfulness' staan de basisbeginselen van meditatie en mindfulness centraal. Er wordt aandacht besteed aan zithouding, adem, hart, energiecentra en zintuigen. Je leert op een andere manier 'goed voor jezelf te zorgen': in plaats van alleen je te richten op de dingen buiten je, ontwikkel je meer aandacht voor je eigen binnenwereld. Je leert om meer contact te maken met een gewaarszijn die open en eerlijk is naar alles wat zich in je afspeelt. Voor het uiteindelijk kunnen maken van positievere keuzes in plaats van leven op de 'automatische piloot'.

In Semester 2 'Gewaarszijn en Inzicht' gaan we dieper in op gewaarszijn en komt het inzicht en omgaan met obstakels in je meditatie en je dagelijks leven aan de orde.

Emoties, gedachten, patronen, zelfbeelden, zelfrespect en compassie spelen daarin een rol. Boeddhisme geeft je een visie en methodieken voor het omgaan met negatieve emoties, frustratie en onrust. Je leert zo de vrijheid van je geest kennen en toe te passen in je dagelijks leven, ook als het tegen zit. Voor een dieper welzijn voor jezelf en anderen.

Het lesprogramma bestaat uit toelichting op het thema, begeleidde zit- en loopmeditatie, mindfulnessoefeningen, zelfobservatie, mantra en Kum Nye Yoga. Er is gelegenheid voor uitwisseling en het stellen van vragen. We gebruiken ook de boeken *Verborgen Vrijheid* en *Leven in Evenwicht* van Tarthang Tulku, te koop in onze winkel.



9 WORKSHOPS Meditatie Ontwikkelen

Zaterdag van 10.00 tot 13.00 uur

6 oktober	Ontspannen en loslaten
10 november	Openen van het hart
8 december	Mindfulness
19 januari	De adem als gids
9 februari	Emoties en evenwicht
9 maart	Verborgen vrijheid
13 april	Omgaan met tegenslag en pijn
18 mei	Meditatie in actie
8 juni	Meditatie volhouden

Jaartraining

33 lessen, 9 workshops, passepartout

Kosten: € 495 of 9 x € 55 p/m

Inschrijven: info@nyingma.nl

Semesters los volgen?

Semester 1: 4 sept t/m 18 december 2018

Kosten: 15 lessen plus 3 workshops: € 260

15 avondlessen zonder workshops: €165

Semester 2: 8 januari t/m 8 juni 2019

Kosten: 18 lessen plus 6 workshops: € 295

18 avondlessen zonder workshops: €195

NYINGMA CENTRUM NEDERLAND Tibetaans Boeddhistisch Centrum

Reguliersgracht 25 Amsterdam 020 6205207

nyingmacentrum@nyingma.nl

www.nyingma.nl

Semester 1

Meditatie en Mindfulness 4 sept t/m 18 december 2018

Les 1	Inleiding meditatie (<i>open les</i>)	(4 sept)
Les 2	Aandacht voor het zitten	(11 sept)
Les 3	Goed zorgen voor jezelf	(18 sept)
Les 4	Gevoelens uitbreiden	(25 sept)
Les 5	Adem 1	(2 okt)
Workshop 1	Ontspannen en loslaten	(6 okt)
Les 6	Adem 2	(9 okt)
Les 7	Het hart openen 1 <i>herfstvakantie, geen les</i>	(16 okt)
Les 8	Het hart openen 2	(30 okt)
Les 9	Direct gewaar zijn, mindfulness	(6 nov)
Workshop 2	Openen van het hart	(10 nov)
Les 10	Zintuigen 1: zien	(13 nov)
Les 11	Zintuigen 2: luisteren	(20 nov)
Les 12	Gewaarzijn, balans en energiecentra	(27 nov)
Les 13	Gewaarzijn in je dagelijks leven	(4 dec)
Workshop 3	Mindfulness	(8 dec)
Les 14	Ontspanning en gewaarzijn	(11 dec)
Les 15	Meditatie volhouden <i>kerstvakantie, geen les</i>	(18 dec)

Jaartraining inclusief passe-partout voor open lessen meditatie op maandag, woensdag en vrijdag 17.30 tot 18.30 uur. Extra oefenmogelijkheden!

Semester 2 *(Instromen mogelijk met enige meditatie ervaring)*

Gewaarzijn en Inzicht 8 januari t/m 8 juni 2019

Les 16	Eerlijkheid	(8 jan)
Les 17	De 'drie vergiften'	(15 jan)
Workshop 4	De adem als gids	(19 jan)
Les 18	Emoties 1: aversie	(29 jan)
Les 19	Emoties 2: gehechtheid	(5 febr)
Workshop 5	Emoties en evenwicht	(9 febr)
Les 20	Heel maken door positieve energie <i>voorjaarsvakantie, geen les</i>	(12 febr)
Les 21	Geduld	(26 febr)
Les 22	Gedachten	(5 mrt)
Workshop 6	Verborgene vrijheid	(9 mrt)
Les 23	Gewoonten en patronen	(12 mrt)
Les 24	Zelfobservatie en zelfbeelden	(19 mrt)
Les 25	Zelfbeelden en zelfrespect	(26 mrt)
Les 26	Innerlijk vertrouwen	(2 apr)
Les 27	Liefde voor jezelf en anderen 1	(9 apr)
Workshop 7	Omgaan met tegenslag en pijn	(13 apr)
Les 28	Liefde voor jezelf en anderen 2	(16 apr)
Les 29	Steeds een nieuw begin <i>meivakantie, geen les</i>	(23 apr)
Les 30	Kalm en helder	(7 mei)
Les 31	Natuurlijk zijn 1	(14 mei)
Workshop 8	Meditatie in actie	(18 mei)
Les 32	Natuurlijk zijn 2	(21 mei)
Les 33	Natuurlijk zijn 3	(28 mei)
Workshop 9	Meditatie volhouden	(8 juni)