

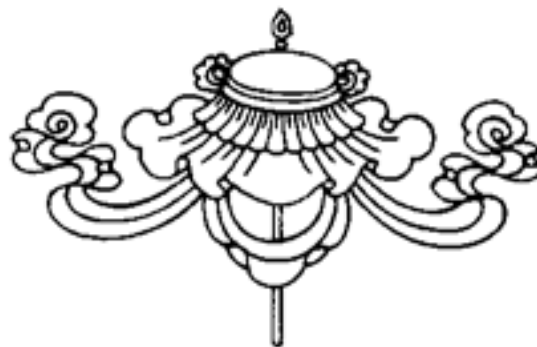


Kum Nye of 'Tibetaanse Ontspanning' is de kunst van het ontwikkelen van evenwicht. Evenwicht tussen binnen en buiten, tussen hoofd en hart, tussen jou en de ander. Kum Nye komt voort uit de meditatieve en medische tradities van het Tibetaans Boeddhisme, waarin lichaam en geest als een geïntegreerd geheel worden beschouwd. Het doel van Kum Nye is ons beter te voelen in onze belichaming, en geïnspireerd te zijn om alle mogelijkheden van lichaam en geest volledig te ontwikkelen.

Het einde van het jaar is bij uitstek een tijd van bezinning en vernieuwing. In de luwte van een retraite kunnen we onze dagelijkse beslommeringen even loslaten en contact maken met onze innerlijke bronnen van evenwicht en geluk. Het accent in deze retraite ligt op het beoefenen van Kum Nye yoga. Mantra, meditatie, mindfulness en stilte ondersteunen het oefenen.

Kerstretraite 'Innerlijke vrijheid'

- Tijd:** donderdag 27 dec 11 uur t/m
zondag 30 dec 16.00 uur
- Prijs:** € 320 (incl. alle maaltijden)
Nyingma cursisten: € 290
- Betaling:** IBAN NL19INGB0003133166
t.n.v. Nyingma Centrum
Amsterdam o.v.v.
'Kerstretraite 2018'
- Logies:** Gratis op meerpersoonskamers
voor wie niet in Amsterdam
woont (*Beperkt beschikbaar!*)
- Begeleiding:** Jan Houwen
Rinske Alberts
- Opgave:** info@nyingma.nl



*Nyingma Centrum Nederland
Reguliersgracht 25
1017 LJ Amsterdam
020 6205207 www.nyingma.nl
nyingmacentrum@nyingma.nl*

Kum Nye Kerstretraite 'Innerlijke vrijheid' 2018

27 - 30 december 2018



**Kum Nye Tibetaanse Yoga
Mantra - Meditatie
Mindfulness
Stilte**

“Vanuit de duisternis van gehechtheid en verwarring begint goedheid te schitteren en te schijnen – eerst een opflikkering, dan een gloed, tot we inzien dat licht overal te vinden is, onbeperkt en onbegrensd.” – Tarthang Tulku

Innerlijke vrijheid

In deze retraite werken we met Kum Nye bewegings- en zelfmassage oefeningen die je openen voor de rijkdom aan ervaring die van nature in ons aanwezig is. Als we in staat zijn te ontspannen en het proces van leven in ons meer ten volle te waarderen, kan iedere gevoelsmatige en fysieke ervaring gaan spreken en ons gewaarzijn informeren. Positieve ervaring opent zichzelf op natuurlijke wijze van binnenuit. Zonder te proberen ze te bezitten, kunnen wij gevoelens van vreugde door en om ons heen laten stromen, en daarmee steeds weer een aanzet geven tot harmonische wisselwerking met de wereld om ons heen.



Dagindeling:

7.00 – 8.00 vroege meditatie
8.15 – 9.00 ontbijt
10.00 – 12.45 ochtendbijeenkomst
14.15 – 15.45 praktisch oefenen
16.00 – 17.30 middagsessie
18.00 – 19.00 avondeten
19.30 – 21.00 avondbijeenkomst



Van dag tot dag

Dinsdag:

Ruimte door ontspannen

Door lichaam adem en geest te ontspannen maken we ruimte voor gevoelens en sensaties die we normaliter niet opmerken. Die sensaties kunnen zich vervolgens gaan ontwikkelen en ons bewustzijn opent zich voor een diep, alles door-dringend energieveld in ons lichaam en zelfs ook daarbuiten.

Woensdag:

De zintuigen verkennen.

We openen onze ervaring verder door te oefenen met het openen van de zintuigen. Je gaat ontdekken dat elk aspect van de omgeving de zintuigen streelt. Kleuren worden extra levendig, klanken melodieus en geuren zoet. Alle aspecten van de ervaring gaan samen en alles vibreert; de gewone grens tussen binnen- en buitenwereld vervloeit.

De docenten:



Jan Houwen

docent Kum Nye en Full Presence Mindfulness



Rinske Alberts

docent Kum Nye

Donderdag:

Het hart openen

Als het hartcentrum opengaat, lost de scheiding tussen onszelf en anderen op en worden wij deel van alles in plaats van buitenstaander. Compassie en liefde voor jezelf en anderen kunnen dan hun natuurlijke rol vervullen.

Vrijdag:

Integratie

Als lichaam, adem en geest ontspannen zijn en zintuigen en hart open, kan onze energie zich van binnenuit steeds opnieuw vernieuwen. Ieder moment van ons leven brengt dan nieuwe inspiratie en daadkracht. Zo ontwikkelen zich vastberadenheid en oprecht geduld zonder de noodzaak ons te fixeren. Op natuurlijke wijze kunnen we onszelf zijn en tegelijkertijd genieten van alles wat ons ervaren bevat....