

De cursus 'Kum Nye Ontwikkelen'

bestaat uit het derde en vierde deel van de jaartraining 'Kum Nye Ontwikkelen'. Je kunt deze cursus volgen als je de eerste twee delen heb gevolgd. Je bent ook van harte welkom als je in Open Lessen of elders al enige ervaring hebt opgedaan met Kum Nye en deze graag systematisch wilt uitbouwen.



Kum Nye

vindt zijn herkomst in Tibetaanse medische teksten uit de 8e eeuw, waarin vaak verwijzingen werden gegeven voor genezing van ziekten veroorzaakt door geblokkeerde energie. Tarthang Tulku heeft de oefeningen aangepast aan de behoefte van de westerse mens.

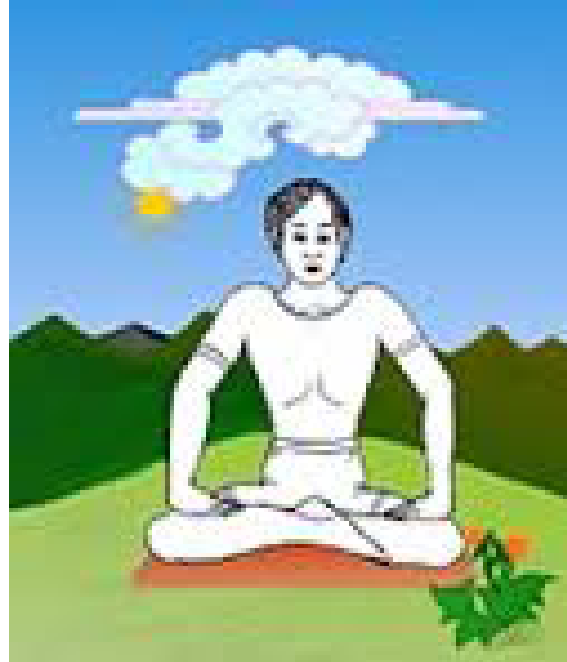
Kum betekent lichaam in de zin van bestaan, de belichaming van het totaal van ons menselijk potentieel. *Nye* betekent massage of wisselwerking.

In Kum Nye activeren we het (subtiele) energielichaam, door gevoelens te stimuleren (Nye), waardoor we op een natuurlijke manier lichaam en geest ontspannen en blokkades laten oplossen. Als de energie gaat stromen komen lichaam en geest in evenwicht, waardoor we ons gezonder, gelukkiger en meer in contact met onze omgeving voelen.

Kum Nye kan door iedereen beoefend worden, ongeacht leeftijd of conditie. Inmiddels wordt het ook met succes toegepast door sommige fysio- en psychotherapeuten. Kum Nye is ook een uitermate geschikte ingang voor meditatie.

In de cursus wordt verwezen naar leesstof uit de boeken Kum Nye deel I en II.

Deze boeken, cd's en dvd's over Kum Nye zijn verkrijgbaar in de winkel en via onze webshop: www.lotusdesignwinkel.nl.



Cursus 'Kum Nye ontwikkelen' voor mensen met enige ervaring in Kum Nye

8 jan t/m 28 mei 2019 op de dinsdagavond van 18.30 - 20.00 uur

Algemene informatie

Kosten 18 lessen & 6 workshops: €285

alleen de 18 wekelijkse lessen: €185

alleen de serie van 6 themaworkshops: €165

Begeleiding: Ingrid Neelen

Inschrijven: info@nyingma.nl

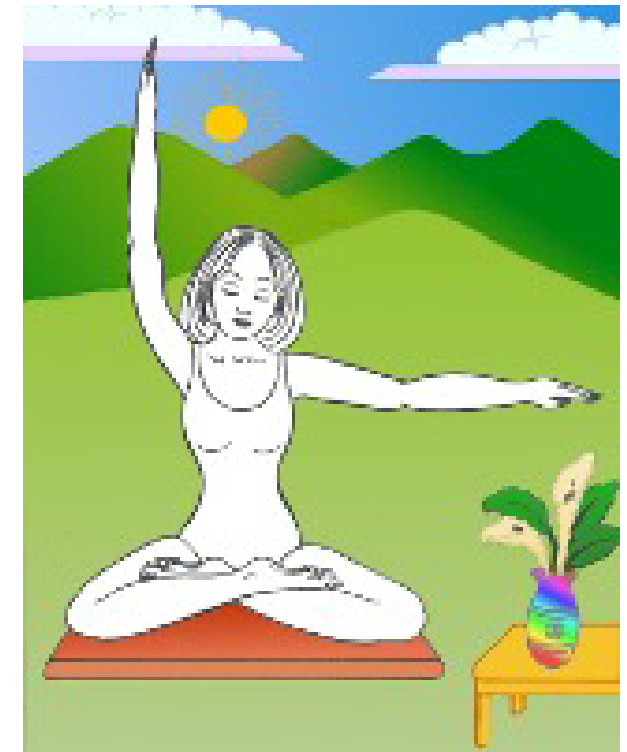
'Kum Nye Ontwikkelen'

8 jan t/m 28 mei 2019
dinsdag van 18.30-20.00 uur



Kum

Nye



Nyingma Centrum Nederland

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

III Ervaring verdiepen

leesstof:

Drie niveau's van ontspanning (KN I p 22 – 24);

In evenwicht brengen en integreren van lichaam, geest en zintuigen

Stadium 1 (KN II p13 – 19); Stadium 2 (KN II p.39) en Stadium 3 (KN I p.67 – 68)

Les 1 Ruimte in ervaring

Workshop 12 januari "Innerlijke ruimte"

Les 2 Aandacht voor de energiecentra
(22 januari geen les vanwege besloten ceremonie)

Les 3 Energiecentra in evenwicht

Workshop 2 februari "Energiecentra in balans"

Les 4 Lichaam en geest in evenwicht

Les 5 Zelfmassage als ingang
(krokusvakantie 19 februari)

Les 6 Een open hart

Workshop 2 maart "Het hart openen"

Les 7 De kracht van stilte

Les 8 Schoonheid en heelheid



De **zaterdagworkshops** bieden de gelegenheid extra te oefenen en dieper in te gaan op de stof die in de wekelijkse lessen behandeld wordt.

De workshops kunnen ook door mensen die niet aan de cursus of jaartraining deelnemen gevolgd worden.

Kosten: € 35 per workshop of € 165 voor de serie van 6 workshops jan t/m juni. Nyingma cursisten betalen slechts € 25 per workshop.

Meer informatie vind je op www.nyingma.nl in de aparte brochure 'themaworkshops Kum Nye 2018-2019'.



IV Openen voor rijkdom

leesstof:

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 9 Mindfulness in Kum Nye

Les 10 In lagen van ervaren en ontspanning doordringen

Workshop 30 maart: "Lichaam en geest in balans"

Les 11 De zintuigen 1: algemeen

Les 12 De zintuigen 2: Horen en luisteren

Les 13 De zintuigen 3: Zien en kijken

Les 14 Gezond en gelukkig

Les 15 Kum Nye in elke situatie

Workshop 11 mei: "De helende kracht van Kum Nye"

Les 16 De gehele ervaring

Les 17 Motivatie om Kum Nye te belichamen

Les 18 Om Ah Hum - Kum Nye belichamen

Workshop 1 juni : "Vreugde van zijn"