



Nyingma

Tibetaans Boeddhistisch Centrum

# OPEN DAG

Zaterdag 5 januari  
12.00 - 18.00 uur

## Programma *(wijzigingen voorbehouden)*

- 12.00-12.30 Winkel open - Vrij entree -  
Koffie, thee, cake
- 12.30-12.40 Inleiding: Nyingma projecten  
en programma
- 12.40-13.00 Het **Boeddhistische Pad**:  
84.000 deuren
- 13.00-14.00 Open Les **Meditatie** en **Kum Nye Yoga**
- 14.00-14.20 pauze
- 14.20-14.50 Open les **Skillful Means**  
*De kracht van tijd*
- 14.50-15.00 **Vrijwilligerswerk** en **werkstudietraject**
- 15.00-15.40 Demonstratie **tsa-tsa** project en  
informatie over **ceremonies** en Stoepa  
ceremonie *(1e verdieping)*
- 15.40-15.50 pauze
- 15.50-16.40 Open Les **Meditatie** en **Kum Nye Yoga**  
*(herhaling)*
- 16.40-16.50 Mantra chant en afsluiting
- 16.50-17.00 pauze
- 17.00 -18.00 **Film: Prayers of the Ancient Ones**

Gratis proeflessen – reserveren  
niet nodig – welkom allen!

**Nyingma Centrum Nederland**  
**Reguliersgracht 25 Amsterdam**  
**[www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)**