

OVER NYINGMA

Nyingma Centrum Nederland biedt verschillende lesprogramma's die elk op hun eigen manier een ingang geven tot de wijsheid van het Tibetaans boeddhistisch onderricht. Skillful Means, Kum Nye Yoga, Boeddhistische Psychologie en Lotus Trilogie zijn door onze hoofdlama Tarthang Tulku speciaal toegesneden op de westerse mens. Ook wie zich niet expliciet tot het Boeddhisme voelt aangetrokken, kan door middel van die disciplines de kwaliteit van het eigen leven ingrijpend verbeteren. Daarnaast zijn er de meer klassieke ingangen: Boeddhistische studie en beoefening, Path of Beauty en Tibetaanse taal en literatuur. De nieuwe cursus Caring geeft een goede introductie.



Leren kan bij Nyingma op meer manieren dan in het leslokaal. Je kunt je als je wilt ook als vrijwilliger inzetten voor één van onze werkprojecten, de gemeenschap mee helpen vormgeven of deelnemen aan ceremonies. De 'mandala van beoefening' biedt een pad van transformatie dat zich uiteindelijk uitstrekt tot in alle facetten van je bestaan, je hart, je dromen, je daden, je zijn.

OPEN DAG zaterdag 4 januari en 5 september

Op de Open Dag kun je gratis proefflessen volgen en al je vragen stellen aan onze docenten en medewerkers.

- 12.00: Winkel open, vrij entree, koffie thee en cake
- 12.30: Opening
- 12.45: Open Les Caring: Zorgzaamheid
- 13.15: Open Les Tibetaans
- 13.45: pauze
- 14.00: Stoepea ceremonie en presentatie Sacred Art
- 14.30: Open Les Meditatie en Kum Nye Yoga
- 15.30: pauze
- 15.50: Open Les Skillful Means
- 16.30: Planting Seeds of Healing
- 16.45: Film Planting Seeds of Healing Amazone
- 17.00: Afsluiting

Toegang gratis. Iedereen is welkom. Aanmelden vooraf hoeft niet.

CARING

goed zorgen voor jezelf en anderen

“Als we ervoor kiezen ons intensiever met ons eigen leven te verbinden, zullen we merken dat we ons ook op een dieper niveau met anderen verbinden. We gaan onze onderlinge verbondenheid erkennen en waarderen, en we gaan zien dat zelfs kleine dagelijkse handelingen een bredere impact hebben dan we aanvankelijk dachten.”

- citaat uit *Caring*



12 lessen op donderdagavond

CURSUS CARING naar het boek van Tarthang Tulku

Iedereen die graag beter voor zichzelf en anderen wil leren zorgen is van harte welkom bij de nieuwe cursus Caring, gebaseerd op Tarthang Tulku's nieuwste boek *Caring*. Speciale voorkennis is niet vereist. Zelfobservatie oefeningen in het dagelijks leven maken deel uit van de cursus. Lees meer op www.nyingma.nl

Donderdag 06/02 t/m 14/05 Tijd: 19.00-20.30

Kosten 12 lessen: € 145 Bgl: Tetske Hoitsma en Elske van de Hulst



BOEDDHISTISCHE studie en beoefening

De lessen Boeddhistische Studie en Beoefening introduceren het traditionele pad van beoefening en de klassieke teksten van de Dharma, de leer van Boeddha, in elkaar opvolgende jaartrainingen. Nieuwe jaartrainingen starten weer in september.

zaterdag 21 maart 2020

WORKSHOP MEDICIJNBOEDDHA

Introductie van de klassieke Medicijn Boeddha beoefening.

Tijd: 14.00-17.00 uur Lees meer op www.nyingma.nl

Kosten: € 35/25 Begeleiding: Ineke Smits en Natasha Anikina

MEDITATIE/Understanding Self & Mind

vanuit kalmte jezelf en je geest leren kennen

jan-mei 17 lessen + 6 workshops

MEDITATIE EN MINDFULNESS

Voor mensen met enige ervaring in meditatie. In deze training verdiep je je meditatie. Daarnaast leer je omgaan met obstakels in je meditatie en in het dagelijks leven. Zes maandelijkse workshops maken deel uit van de training. Lees meer op www.nyingma.nl

Dinsdag 07/01-26/05 Tijd: 18.30-20.00 uur

Kosten 17 lessen en 6 workshops: € 265

Kosten cursus (17 avondlessen zonder workshops): € 195

Begeleiding: Ans Vos en Yvette Evers

wekelijks jan-mei + pinksterretraite

DE ONDERZOEKENDE GEEST (20-35 JAAR)

Verdiepingsprogramma voor jongeren

Voortgezette meditatie training en zelfobservatie. Je onderzoekt de werking van je geest door middel van meditatie, reflectie, uitseling en praktijkoefening. Meditatie-ervaring vereist. Deelname is mogelijk na overleg met een van de docenten.

Maandag 27/01-25/05 Tijd: 18.30-19.45 uur Retraite: 29/5-01/06

Kosten 13 lessen + 4-daagse Retraite: € 375 of 5 x € 75

Begeleiding: Elske van de Hulst, Charlotte van Leeuwen en Erica Rasch

Lees meer op www.nyingma.nl



1x per maand op zaterdag

THEMAWORKSHOPS MEDITATIE

- 11/01 De adem als gids
- 01/02 Emoties en evenwicht
- 14/03 Verborgen vrijheid
- 04/04 Omgaan met tegenslag en pijn
- 09/05 Meditatie in actie
- 13/06 Meditatie Volhouden

Begeleiding: Ans Vos en Elske van de Hulst

Zaterdag 10.00-13.00 uur. Kosten serie (6x) € 165 of € 35 per keer

Korting voor Nyingma cursisten: €25 ipv €35

Regio- en online cursisten: 1e workshop gratis. Opgeven per e-mail.

Lees meer op www.nyingma.nl

KUM NYE YOGA

via het lichaam de geest en zintuigen openen

jan-mei 17 lessen + 6 workshops

KUM NYE ONTWIKKELEN

Instromen is mogelijk voor studenten met enige ervaring met de basisprincipes van 'Luisteren naar het lichaam'. In dit semester wordt aandacht besteed aan het verdiepen van die ervaring en aan de zintuigen, energiecentra en de toepassing van Kum Nye in het dagelijks leven. De training bestaat uit 17 wekelijkse lessen op dinsdagavond + 6 maandelijkse workshops. Je kunt ook alleen de avondlessen volgen. Lees meer op www.nyingma.nl

Dinsdag 07/01 t/m 26/05 Tijd: 18.30-20.00 uur

Kosten 17 lessen + 6 workshops: € 265

Kosten cursus (17 avondlessen zonder workshops): € 195

Begeleiding: Ingrid Neelen en Kum Nye staf

jan-mei 17 lessen

KUM NYE VERDIEPEN

De vervolgentraining bouwt voort op een gedegen basis in Kum Nye en opent naar diepere lagen van ervaren. Instromen mogelijk na overleg met de docent. Lees meer op www.nyingma.nl

Vrijdag 10/01-29/05 Tijd: 10.00-11.30 uur

Kosten 17 lessen: € 195

Begeleiding: Jan Houwen



1x per maand op zaterdag

THEMAWORKSHOPS KUM NYE YOGA

- 25/01 Innerlijke ruimte
- 15/02 Het hart openen
- 07/03 Energiecentra in balans
- 18/04 Lichaam en geest in balans
- 16/05 Helende kracht van Kum Nye
- 06/06 Vreugde van zijn

Begeleiding: Kum Nye staf

Zaterdag 10.00-13.00 uur. Kosten serie (6x) € 165 of € 35 per keer

Korting voor Nyingma cursisten: €25 ipv €35

Regio- en online cursisten: 1e workshop gratis. Opgeven per e-mail.

Lees meer op www.nyingma.nl

serie 6 lessen

KUM NYE DANCING 'Being Present in the Present'

Dinsdag 03/03-07/04 Tijd: 16.00-17.15 uur

Kosten serie 6 lessen: € 40/€ 35 Lees meer op www.nyingma.nl

Begeleiding: Charaka Jurgens & KND oefengroep

serie 7 lessen

KUM NYE ZELFMASSAGE

Donderdag 05/03 t/m 16/04 Tijd: 16.00-17.15 uur

Kosten serie 7 lessen: € 75/€ 65 Lees meer op www.nyingma.nl

Begeleiding: Lodewijk Devillee

KUM NYE 50+ wekelijks op dinsdagochtend

Gezond en gelukkig! Kum Nye beoefening voor vijftig plus

Elke dinsdag, 10.00-11.30 uur Begeleiding: Charaka Jurgens

Strippenkaart 5 lessen: € 45, stadspas: € 35 1e les gratis proefles

vr/za 1x per 4 weken

KUM NYE INTENSIEF

Interne kadertraining Transforming Stress into Wellbeing.

Alleen op uitnodiging. Tijd: vr 19:30-21:30 en za 6:45-12:00

Data: 10/11 januari, 7/8 februari, 6/7 maart, 17/18 april en 15/16 mei



17 januari 2020 - 12 september 2021

BASISOPLEIDING TOT KUM NYE TRAINER

Oriëntatiemiddag 15 december 13:00-17:00 uur

Ben je geïnspireerd geraakt door Kum Nye en wil je de weldaden ervan doorgeven aan anderen? Of wil je je eigen beoefening verdiepen? De Basisopleiding tot Kum Nye Trainer biedt je een uitgelezen kans om de helende kwaliteiten van Kum Nye te ontdekken en, mocht je dat willen, te verspreiden in de wereld. Begeleiding: Tetske Hoitsma, Rinske Alberts en Kum Nye staf

Data van de trainingsweekenden:

2020: 17-19 jan, 28-29 mrt, 6-7 jun, 12-13 sept, 21-22 nov

2021: 23-24 jan, 10-11 apr, 12-13 jun, 10-12 sept

Lees meer op www.nyingma.nl

SKILLFUL MEANS

inzicht en voldoening vinden in je werk en je leven

13 lessen op ma avond

WERKEN MET INZICHT

Leer ontspannen in wat nog niet bekend is en laat je verrassen door nieuwe kennis. Je doet in deze cursus veel interactieve oefeningen en zelfobservatie. Toegankelijk voor wie eerder Skillful Means II trainingen deed of na overleg met de docent.

Maandag 02/03-22/06, 19.00-20.30 uur Kosten 13 lessen: € 155

Begeleiding: Ineke Smits Lees meer op www.nyingma.nl

zaterdag 21 maart 2020

WORKSHOP Stress transformeren in voldoening

Maak stress transparanter, zodat het minder grip op je heeft en het positieve meer ruimte krijgt. Lees meer op www.nyingma.nl

Tijd: 10.00-13.00 uur Kosten: € 35/25 Begeleiding: Ineke Smits

WERKEN is in de Nyingmatraditie een belangrijke vorm van leren. Skillful Means is de methode waarmee we ons werk en onze dagelijkse bezigheden tot beoefening maken. Dat kan bijvoorbeeld als vrijwilliger (ca 1 dagdeel per week) of als deelnemer aan een werkstudietraject (vanaf 2 dagen per week). Lees meer op www.nyingma.nl/over-ons/vrijwilligerswerk.



PLANTING SEEDS OF HEALING

Tarthang Tulku koestert een diepe wens om de aarde te helpen. Daaruit is het Planting Seeds of Healing project ontstaan. Om menselijk en natuurlijk leed te verlichten, begraven we tsatsa's, symbolen van verlichting, op plaatsen die heling kunnen gebruiken. In 2020 gaan we samen met onze Braziliaanse zusterorganisaties naar het Amazonegebied. Zowel de natuur als de oorspronkelijke bevolking van de Amazone staan onder grote druk. Wij hopen vanuit Nederland minimaal 80 tsatsa's bij te dragen aan dit project. Je kunt het project steunen door een tsatsa te doneren of financieren. Lees meer op www.nyingma.nl

TIBETAANSE TAAL & LITERATUUR

leer de taal van het Tibetaans Boeddhisme

april-juni wekelijks + workshop

ONLINE TRAINING TIBETAANSE TAAL Module 1

In de eerste module van 'Tibetaanse taal en literatuur' leer je het Tibetaanse schrift schrijven en uitspreken. Ook leer je je eerste Tibetaanse woorden. Aan het einde van deze module ben je in staat om een eenvoudige tekst zelf hardop voor te lezen.

Woensdag 01/04-17/06, 10.00-11.00 uur

Kosten 10 webinars + 1 live workshop: € 95

Begeleiding: Guda van der Lee Lees meer op www.nyingma.nl

jan-maart wekelijks + workshop

ONLINE TRAINING TIBETAANSE TAAL Module 5

In module 5 wordt de grammatica van samengestelde zinnen behandeld. Je breidt je woordenschat uit en oefent intensief met vertalen. Lees meer op www.nyingma.nl

Woe 08/01-25/03, 10.00-11.00 uur Begeleiding: Guda van der Lee

Kosten 10 webinars + 1 live workshop: € 95

jan-juni wekelijks op woensdag

STUDIEGROEP DERGE KANJUR (gevorderden)

Deze groep houdt zich olv Guusje Ebbens bezig met bestuderen en vertalen van teksten uit de Kanjur, de woorden van de Boeddha.



SACRED ART STUDIO

wekelijks donderdagochtend en vrijdagmiddag

INNER GOLD TSATSA PROJECT

De Buddhist Sacred Art Studio vervaardigt tsatsa's, die onze innerlijke, boedhanatuur representeren. Werken met de symbolen van verlichting helpt je te ervaren hoe ook onze eigen verlichte natuur tevoorschijn kan komen. We nodigen je uit om olv Marianne Moerbeek een paar uur per week mee te helpen om de tsatsa's in te kleien, correcties aan te brengen, te schilderen en te vergulden. Lees meer op www.nyingma.nl

Je bent welkom om mee te werken op donderdag van 10-13 uur en op vrijdag van 14-17 uur. Aanmelden s.v.p. per e-mail.