

Lieve vrienden,
In deze folder vind je een kort overzicht van ons lesprogramma tussen juli en december 2021.
Juist in deze onzekere tijden blijkt het Nyingma onderricht van onschatbare waarde. We maken daarom onze cursussen zoveel mogelijk online toegankelijk en als het kan ook deels weer live. Meestal werken we in kleine groepen zodat persoonlijke aandacht en interactie volop mogelijk zijn.
Schrijf je op www.nyingma.nl in voor onze nieuwsbrief en we houden je graag op de hoogte.

Innerlijk vertrouwen

Ben je op zoek naar innerlijk vertrouwen in een steeds veranderende wereld? In onze lessen leer je dat veel van je problemen verdwijnen door beter om te gaan met je eigen lichaam, geest, gevoelens en zintuigen. Je ontdekt dat er meer mogelijk is dan je dacht en leert beter voor jezelf en anderen te zorgen. Door open onderzoek en oprechte interesse veranderen op den duur zelfs angst en wanhoop in openheid, compassie en effectief handelen.

Wijsheid en compassie

Het onderricht bij Nyingma Centrum Nederland wortelt in een springlevende tijdloze traditie van wijsheid en compassie die door de Tibetaanse Lama Tarthang Tulku in het westen werd geïntroduceerd. Je vindt bij ons een keur aan zorgvuldig samengestelde moderne lesprogramma's die elk op hun eigen manier toegang geven tot een evenwichtige manier van leven.

Wat past bij mij?

Twijfel je over wat bij je past? Stuur een mail met je telefoonnummer naar nyingmacentrum@nyingma.nl en we geven je graag telefonisch advies. Op onze Open Dag op 4 september kun je gratis proefsessies meedoen. Als je wilt kun je de eerste les van een cursus als proefles meedoen voordat je je inschrijft.

OPEN DAG ONLINE

Zaterdag 4 september 15.00 - 17.30 uur
Gratis proeflessen

Eerste les	= Gratis open les
online	= Uitsluitend online les
online/live	= In elk geval online, zo mogelijk ook live
live	= Uitsluitend live les

MEDITATIE/BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

Innerlijke rust en inzicht: basis voor openheid

Dagstart online

Maandag, woensdag en vrijdag 8.00 - 8.30 uur

Eerste les 6 september

Je maakt drie keer per week onder leiding van gekwalificeerde docenten een positieve start van de dag met een korte yoga- en meditatie oefening en het openen van een positieve intentie.

Jaartraining meditatie ontwikkelen online/live

Maandag 19.00-20.30 uur 32 lessen

Eerste les 7 september

In deze gedegen basistraining ontwikkel je een natuurlijke meditatie-beoefening. We besteden aandacht aan de basisprincipes zoals zithouding, ontspanning, adem, mindfulness en meditatie in actie. Je maakt kennis met je innerlijke gids, waar je altijd op kunt vertrouwen. En je leert omgaan met obstakels in je meditatie en in het dagelijks leven. Negen themaworkshops meditatie, een passe-partout voor Dagstart en Kum Nye Zondag zijn inbegrepen in de jaartraining.

Cursus meditatie ontwikkelen online

Maandag 19.00-20.30 uur 14 lessen

Eerste les 7 september

Je volgt van de jaartraining 'Meditatie ontwikkelen' alleen de wekelijkse lessen en schrijft je in per semester.

Vervolgcurcus:

Jaartraining *Knowledge of Freedom* online-engelstalig

Maandag 19.00-20.30 uur 32 lessen Start 7 september

ism Nyingma Institute, Berkeley.



De cursus meditatie heeft mij geholpen om oude patronen meer los te laten. Loskomen van hoe ik altijd denk of gedacht heb. Ik ben meer open, ontvankelijk en nieuwsgierig geworden.
Ingrid

KUM NYE TIBETAANSE YOGA

Langzame meditatieve bewegingen integreren lichaam en geest

Jaartraining Kum Nye ontwikkelen online/live

Dinsdag 18.30-20.00 uur 32 lessen

Eerste les 7 september

Deze intensieve training geeft een gedegen basis voor de beoefening van Kum Nye en voor een gezonde open manier van leven. Op basis van het boek *Kum Nye Tibetaanse Yoga*. Negen themaworkshops Kum Nye en een passe-partout voor Dagstart en Kum Nye Zondag maken deel uit van de jaartraining.

Cursus Kum Nye ontwikkelen online/live

Dinsdag 18.30-20.00 uur. 14 lessen.

Eerste les 7 september

Je volgt van de jaartraining 'Kum Nye ontwikkelen' alleen de wekelijkse lessen en schrijft je in per semester.

Jaartraining Kum Nye verdiepen online

Dinsdag 20.00-21.30 uur 30 lessen

Eerste les 7 september

Complete jaartraining voor mensen met al een basis in Kum Nye. Op basis van het boek *Kum Nye Tibetaanse Yoga* en *Vreugde van Zijn*. De negen maandelijkse themaworkshops Kum Nye en een passe-partout voor Dagstart en Kum Nye Zondag maken deel uit van de jaartraining.

Introductie cursus KUM NYE DANCING live

Maandag 15.30-16.45 uur 6 lessen.

Eerste les 25 oktober

Ready to dance? Maak kennis met Kum Nye Dance door de serie 'Being Present in the Present' in te studeren olv de Kum Nye Dancing oefengroep. Gebaseerd op het boek *Kum Nye Dancing*.

KUM NYE 50 plus online/live

Elke dinsdag 10.00-11.30 uur

Eerste les 7 september

Gezond en gelukkig met Kum Nye voor 50 plus. Je kunt meedoen wanneer je wilt met een strippenkaart.

Cursus Kum Nye zelfmassage online

Woensdag 10.00-11.30 uur 6 lessen.

Eerste les 29 september

Met aandachtige zelfmassage van bepaalde drukpunten stimuleer je doorstroming van energie en voorkom je ziekte en neerslachtigheid.

Kum Nye elders

Kum Nye lessen kun je ook volgen in Wijhe maandag 10.00-11.30 uur en woensdag 19.15-20.45 uur **live** Alkmaar maandag 19.30 - 21.00 uur **online/live** Nijmegen vrijdag 9.15 -10.30 en 11.00 -12.15 uur **live**



Ik heb door de trainingen het leven leren waarderen, accepteren, zonder oordeel te kijken wat komt.
Martie

Vervolgcurcus:

Cursus *Vreugde van Zijn* (Kum Nye en Meditatie).

Vrijdag 10.00-11.15 uur 13 lessen. **online/live**

Start 15 september

Oefengroep Kum Nye Dancing live

Maandag 15.30-16.45 uur. Start 13 september.

Nyingma Centrum Nederland is de enige instantie in de Benelux die geautoriseerd is Kum Nye aan te bieden en trainers op te leiden.

SKILLFUL MEANS

Groeien tijdens je dagelijks werk

Stress transformeren in voldoening online/live

Maandag 19.00-20.30 uur 30 lessen en workshop

Eerste les 6 september

Bij Skillful Means leer je belangrijke basiswaarden als gewaarszijn, energie en concentratie te ontwikkelen en toe te passen tijdens je dagelijkse bezigheden. Middels de 'vijf balansen' - lichaam en geest, geven en ontvangen, denken en voelen, doen en zijn, werk en privé - leer je stress voorkomen en transformeren. Een passe-partout voor Dagstart en Kum Nye Zondag maken deel uit van de jaartraining.

PAD VAN SCHOONHEID

Schoonheid en kunst als leidraad

Cursus Pad van Schoonheid live

Vrijdag 11.30-13.00 uur 12 lessen.

Eerste les 10 september.

We hebben allemaal een natuurlijk vermogen om schoonheid te ervaren. In de introductie cursus 'Pad van Schoonheid' werk je met het openen van de zintuigen en het hart, ondersteund door werken aan sacred art, Kum Nye, meditatie en Skillful Means.

TIBETAANSE TAAL EN LITERATUUR

Leer de taal van het Tibetaans Boeddhisme

Beginners in januari weer hartelijk welkom!

Vervolgcurcus:

Tibetaans Module 3 woensdag 10.30-11.30 uur

10 lessen start 8 september **online**

Tibetaans Module 5 woensdag 09.15-10.15 uur

10 lessen start 8 september **online**

Kangyur studie- en vertaalgroep woensdag 19.00-20.30

uur start 15 september **online/live**

CARING

Vanuit het hart zorgen voor jezelf en anderen

Cursus Caring I: Zelfzorg ontwikkelen online/live

Woensdag 19.00-20.30 uur 12 lessen.

Eerste les 8 september

Open je hart voor jezelf en leer beter voor jezelf en anderen te zorgen.

Cursus Caring II: Omgaan met emoties online

Dinsdag 10.00 -11.30 uur 14 lessen

Eerste les dinsdag 7 sep OF

Donderdag 19.00 - 20.30 uur 14 lessen **online**

Eerste les do. 16 sep

Leer het ontstaan van emoties begrijpen en kom in balans met jezelf en anderen.



Voor mij was Caring de ruimte waar kennis en voelen, weten en begrijpen, hoofd en hart samen stroomden.
Carine

BOEDDHISTISCHE STUDIE EN BEOEFENING

Het pad volgen van wijsheid en compassie

De Dharma als gids online/live

Donderdag 18.30-20.00 uur 31 lessen

Eerste les 9 september

De Dharma als Gids is de eerste van elkaar opvolgende jaartrainingen waarin je door middel van studie en praktische beoefening de klassieke leer van de Boedha bestudeert. In deze eerste jaartraining werk je met de Vier Fundamenten van Mindfulness en de Vier Edele Waarheden. Je bent welkom in deze cursus als het boeddhisme je aanspreekt en je enige basis hebt in meditatie.

Vervolgcurcus:

Jaartraining BSB 3 *Onderzoeken van het Zelf*

Dinsdag 20.15-21.45 uur start 7 sep **online/live**

Jaartraining BSB5 *Lojong Mind training*

Donderdag 10.00-11.30 uur start 9 sep **online/live**

Jaartraining BSB5 *Lojong Mind training*

Donderdag 20.15-21.45 uur start 16 sep **online/live**



Het studeren in kleine groepen is voor mij een fijne methode om ook te leren van anderen door ervaringen te delen. Op een ongedwongen manier werk je samen aan zelfanalyse.
Jacco

E- LEARNING ZELFSTUDIE PROGRAMMA'S



BOEDDHISMEONLINE.org

Meditatie:

e-Verborgen Vrijheid Alles wordt meditatie 12 lessen.

e-Leven in Evenwicht Het hart als gids 16 lessen.

e-Open Bewustzijn Transformatie en groei 16 lessen

Kum Nye:

e-Introductie Kum Nye serie 6 lessen

e-Kum Nye levels 1 t/m 10 10 lessen per level

e-Kum Nye voor 50 plus 2 series van 5 lessen

Skillful Means:

e-Stress de Baas Spanning is normaal, stress niet. incl coaching 24 weken

e-Skillful Means Voldoening vinden in je werk en je leven. 16 lessen.

OPEN PROGRAMMA'S

Is ons Centrum nieuw voor je of kun je je niet vastleggen op een vaste dag? Voor deze programma's kun je je per keer aanmelden op www.nyingma.nl:

Open Les **Kum Nye Yoga en Meditatie live**
Maandag, Dinsdag, Woensdag 17.00-17.50 uur
Kum Nye Yoga en Meditatie aan het eind van je werkdag.

Kum Nye Yoga Zondag online
Elke zondag 10.00-12.00 uur (niet op feestdagen)
Twee uur Tibetaanse yoga op zondag brengt diepe ontspanning van lichaam en geest.

Volle Maan Mantra online
Bij elke volle maan zingen we de Vajra Guru Mantra die onrust transformeert in helderheid van geest.
Tijd 20.30-21.15 uur
Data 24/07, 22/08, 21/09, 20/10, 19/11, 19/12.

Medicijn Boeddha Ceremonie online
Elke eerste zondag van de maand.
Tijd: 16.00-16.50 uur Data: 05/09, 03/10, 07/11, 12/12

Online Open Dag online
Zaterdag 4 september 15.00-17.30 uur
Gratis proeflessen en oriëntatie op nieuwe cursussen.

Meer informatie en inschrijven op www.nyingma.nl.
Geef je daar ook op voor de email nieuwsbrief!
Je ontvangt dan ongeveer 1x per maand een overzicht met nieuwe activiteiten!

Tijdens vakanties zijn er geen cursussen, vaak wel retraites. Zie de agenda op www.nyingma.nl
1 juli - 31 aug zomervakantie
16 okt - 22 okt herfstvakantie
24 dec - 7 jan kerstvakantie
Inschrijven voor onze programma's kan via www.nyingma.nl
Betalingen: NL19INGB0003133166 (cursusgelden)
NL82INGB0003133390 (donatiefonds)

Online en live lesaanbod

WORKSHOPS

Themaworkshops Meditatie online/live
1 x per maand op zaterdag van 10.00-13.00 uur
Onderdeel van de jaartraining
Meditatie ontwikkelen Ook los te volgen.

25/09	Ontspannen en loslaten
30/10	Openen van het hart
04/12	Mindfulness
15/01	De adem als gids
12/02	Emoties en evenwicht
12/03	Verborgene vrijheid
09/04	Omgaan met tegenslag en pijn
07/05	Meditatie in actie
04/06	Meditatie volhouden



Themaworkshops Kum Nye Yoga online/live
1 x per maand op zaterdag van 10.00-13.00 uur
Onderdeel van de jaartraining
Kum Nye ontwikkelen Ook los te volgen.

02/10	Luisteren naar het lichaam
06/11	Ontspannen in spanning
11/12	De kracht van de adem
22/01	Innerlijke ruimte
26/02	Het hart openen
19/03	Energiecentra in balans
16/04	Lichaam en geest in balans
14/05	Helende kracht van Kum Nye
11/06	Vreugde van zijn

Workshop Medicijn Boeddha online/live
Inleiding tot de heilige ceremonie van de Medicijn Boeddha.
Zondag 26/09 Tijd: 15.00-17.30 uur

Nyingma centrum Nederland

RETRAITES

Een retraite is een van oudsher beproefde manier om diepgaand te transformeren of te herstellen. NCN organiseert retraites online, in het Centrum en daarbuiten. In het Nederlands en in samenwerking met andere Nyingma organisaties ook in het Engels. Ga voor meer informatie en registratie naar www.nyingma.nl

16-29 augustus **Kum Nye Meditation Retreat live**
met Arnaud Maitland en Andis Egle.
Op locatie bij Osnabrück.

9-13 augustus **Vreugde van Zijn online**
Kum Nye en meditatie retreat olv Charaka Jurgens en Monique Verschuuren.
Dagelijks 7.00-8.30 en 19.00-20.30 uur.
Goed te combineren met werk of vakantie!

16-21 aug. **Vertrouwen in Verandering online**
Ontdek de kracht van gebed, vertrouwen en visualisatie olv Ineke Smits en Elske van de Hulst.
Dagelijks 7.00-8.30 en 19.00-20.30 uur.
Goed te combineren met werk of vakantie!

16-20 okt. **Love of Knowledge live**
Time Space Knowledge retreat olv Jack Petranker gebaseerd op het boek *Love of Knowledge* ism Nyingma Zentrum Deutschland. Engelstalig.

19-21 november **Caring retraite live/online**
olv Tetske Hoitsma en Guda van der Lee.

26-28 november **Opening to Knowledge online**
Webinar retreat gebaseerd op *Knowledge of Freedom* ism Nyingma Institute olv Abbe Blum en Elske van de Hulst. Engelstalig.

27-30 dec **Kum Nye Kerstretraite live**
olv Jan Houwen en Rinske Alberts

17-19 februari **Longchenpa Ceremonie**
Op uitnodiging toegankelijk voor Nyingma beoefenaars.

2-6 maart **Lotus Body Retreat live/online**
gebaseerd op de boeken *Lotus Body* en *Joy of Being* olv Abbe Blum, Caroline van Tuyll en Elske van de Hulst. Engelstalig.

Reguliersgracht 25 Amsterdam

VRIJWILLIGERSWERK

Werk is een belangrijke leervorm in de Nyingma traditie en een goede manier om je leven inhoud en zin te geven. Al het werk bij Nyingma wordt verricht door vrijwilligers. Als vrijwilliger werk je aan persoonlijke groei en ontwikkeling terwijl je een positieve bijdrage levert aan de wereld waarin we leven. Je kunt meewerken in de winkel, bij de administratie, publiciteit en marketing, bij de uitgeverij en bij de Sacred Art Studio. Wij zijn ook altijd blij met mensen die willen koken, klussen of schoonmaken.

Iets voor jou?

Na een kennismaking maken we afspraken op maat. Voorwaarde is voldoende continuïteit: bijvoorbeeld 1 dagdeel per week of deelname op projectbasis. Deelname is ook mogelijk in de vorm van een werkstudietraject van minimaal zes maanden. Je komt dan twee dagen per week werken en neemt deel aan een cursus die past bij je leerdoel. Interesse? Neem contact op met info@nyingma.nl.



BUDDHIST SACRED ART STUDIO

INNER GOLD TSATSA-PROJECT live
De Buddhist Sacred Art Studio vervaardigt tsatsa's die onze innerlijke boeddhanatuur representeren. Werken met de symbolen van verlichting helpt je te ervaren hoe ook onze eigen verlichte natuur tevoorschijn kan komen. We nodigen je uit een paar uur per week mee te helpen om de tsatsa's in te kleien, correcties aan te brengen, te schilderen en te vergulden. Je bent welkom om mee te werken op donderdag of vrijdag van 14-17 uur. Aanmelden graag via email.

E: nyingmacentrum@nyingma.nl

NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

De Nyingmatraditie is de oudste traditie binnen het Tibetaans Boeddhisme. Onze hoofd-Lama Tarthang Tulku ontving in zijn geboorteland Tibet rechtstreeks onderricht van vooraanstaande leraren. Na de Chinese inval in Tibet bracht hij zijn traditie naar het Westen en vestigde er diverse organisaties, waaronder Nyingma Centrum Nederland.

Alle NCN docenten zijn binnen en buiten de eigen organisatie goed opgeleid en werken op vrijwillige basis. De inkomsten van het centrum en de winkel komen na aftrek van kosten ten goede aan projecten die het behoud van de Dharma bevorderen zoals het Yeshe De Text Preservation project. Door les te volgen bij ons, draag je dus daaraan bij.

Een verzoek: De aanhoudende lockdown maakt het lastig voor ons om uit te reiken naar nieuwe mensen. We doen daarom een beroep op je om mensen in je omgeving te attenderen op onze lessen en de Online Open Dag op zaterdag 4 september. Van veel cursussen is de eerste les een gratis proefles. Dankjewel!

LOTUS DESIGN WINKEL

In de Lotus Design Winkel vind je eigen fabriek meditatielussens en yogamatten en zelf geïmporteerde artikelen uit Nepal: beeldjes, wierook, thankas, pashmina shawls en nog veel meer. Uitsluitend 100% Fair Trade overeenkomsten met lokale producenten. De winkel verkoopt ook boeken op het gebied van meditatie, boeddhisme en yoga. De winkeliers vertellen je graag over onze lessen, cursussen en Nyingma-organisaties. Winkelen kan ook op www.lotusdesignwinkel.nl. Hier vind je ook de actuele openingstijden.

Nyingma Centrum Nederland
Reguliersgracht 25 Amsterdam
E-mail: nyingmacentrum@nyingma.nl
www.nyingma.nl 020 6205207

T: 020 - 620 5207

Nyingma Centrum Nederland



*oude wijsheid-
moderne toepassingen*

Meditatie
Kum Nye Tibetaanse Yoga
Boeddhistische Psychologie
Skillful Means
Tibetaanse Taal
Boeddhisme

juli t/m december 2021



Kalmte - Inzicht - Vertrouwen

www.nyingma.nl