

KUM NYE TIBETAANSE YOGA

Een langzame meditatieve bewegingsvorm, geworteld in eeuwenoude Oosterse medische tradities. Kum Nye is ook heel geschikt als voorbereiding op meditatie.

Cursus Kum Nye Ontwikkelen

18 lessen dinsdag 20.00 - 21.30 uur
Eerste les 5 januari

Kum Nye voor 50 plus

Dinsdag 10.00 - 11.30 uur
Eerste les 5 januari

Kum Nye Yoga op zondag

10.00 - 12.00 uur 3x per maand

Themaworkshops Kum Nye Yoga

Zaterdag 10.00 - 13.00 uur
1x per maand

SKILLFUL MEANS

Leer belangrijke vermogens als gewaarzijn, concentratie en energie te ontwikkelen en toe te passen tijdens dagelijkse bezigheden.

Introductietraining

10 lessen maandag 8.00 - 8.30 en 17.00 - 17.45
Eerste les 18 januari



“Alles wat je op het centrum leert kun je meteen toepassen in het dagelijks leven, waardoor al snel een positief effect zichtbaar is.”

Edith

BOEDDHISTISCHE STUDIE EN BEOEFENING

Het pad volgen van wijsheid en compassie

De Vier Onmetelijke Kwaliteiten

12 lessen donderdagavond 18.45 - 20.15 uur
Eerste les 14 januari

CARING

Zorgen voor jezelf en anderen

Ochtendcursus Caring

12 lessen dinsdagochtend 10.00 - 11.30 uur
Eerste les 19 januari

Avondcursus Caring

12 lessen donderdagavond 19.00 - 20.30 uur
Eerste les 21 januari



“Bij Nyingma heb ik geleerd dat er andere perspectieven zijn om naar de wereld te kijken. Zware gedachtes kun je ontvouwen om ze meer ruimte te geven.”

Samuel

Nieuw bij Nyingma?

Al deze cursussen zijn geschikt voor starters en worden online aangeboden. De eerste les is een gratis proefles. Opgeven kan via www.nyingma.nl

TIBETAANSE TAAL

Maak kennis met de taal van het Tibetaans boeddhisme, leer het Tibetaanse schrift schrijven en uitspreken.

Module 1 Tibetaanse taal

10 lessen woensdag 10.30 - 11.30 uur
Eerste les 6 januari

MEDITATIE EN BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

De basis voor innerlijke rust en inzicht, het fundament voor een open houding.

Zoek de stilte op, schep ruimte en leer om middenin drukte helder en aanwezig te blijven.

Meditatiecursus Helderheid en inzicht

18 lessen dinsdag 18.30 - 20.00 uur
Eerste les 5 januari

Meditatiecursus voor jongeren

14 lessen woensdag 19.00 - 20.30 uur
Eerste les 13 januari

Themaworkshops Meditatie

Zaterdag 10.00 - 13.00 uur
1x per maand



“Ik leerde bij Nyingma dat gelukkig zijn niets te maken heeft met de omstandigheden waarin je verkeert. En tegelijkertijd, dat de sleutel tot geluk wel in die omstandigheden besloten ligt, ongeacht wat die omstandigheden zijn of wat we ervan vinden.”

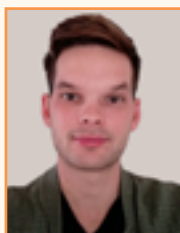
Karine

LEVEN VANUIT WIJSHEID EN COMPASSIE

Nyingma Centrum Nederland is een Tibetaans boeddhistisch centrum. Je kunt bij ons cursussen, workshops en trainingen volgen in Kum Nye Tibetaanse Yoga, Meditatie en boeddhistische psychologie, Skillful Means en Boeddhisme. Doel van alle lessen is om met meer wijsheid en compassie te leren omgaan met jezelf, anderen en de wereld om je heen.

Ons lesaanbod is speciaal ontwikkeld voor deze tijd, waarin steeds meer mensen kampen met zaken als stress en eenzaamheid. Het programma is gebaseerd op de inzichten van het boeddhisme, maar je hoeft geen boeddhist te zijn om door middel van de lessen de kwaliteit van je eigen leven ingrijpend te verbeteren.

“Totdat we in staat zijn om onze geest daadwerkelijk te begrijpen, blijven we vreemden voor onszelf, ons niet bewust van ons ware potentieel”
Tarhang Tulku - Tibetan Meditation



“Op het werk beleef ik meer en meer plezier en straal ik een positieve houding uit tegenover problemen en uitdagingen. De positieve ontwikkelingen van de afgelopen jaren geven me veel enthousiasme en motivatie voor de toekomst.”
Iloy

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

Meer informatie

Een uitgebreide beschrijving van ons complete lesaanbod, zowel online als in ons boeddhistisch centrum vind je op onze website www.nyingma.nl

Persoonlijk advies

Heb je vragen of wil je een afspraak maken voor een telefonisch adviesgesprek? Stuur dan bij voorkeur een mail naar nyingmacentrum@nyingma.nl of bel 020 6205207 (di t/m za 12-17 uur).

Twijfel je nog?

De eerste les van elke cursus is een proefles. Hieraan kan je gratis deelnemen en zo ontdekken of de cursus bij je past.

Aanmelden

Voor zowel cursus als proefles kun je je aanmelden via www.nyingma.nl

Op de hoogte blijven?

Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief. Je ontvangt dan maandelijks een overzicht met nieuwe activiteiten. Inschrijven kan via www.nyingma.nl



Kalmte - Inzicht - Vertrouwen

Maak kennis met
Nyingma Centrum Nederland



*oude wijsheid-
moderne toepassingen*

Online lesaanbod ook voor beginners

Meditatie, Kum Nye Yoga, Boeddhisme
en nog veel meer

januari t/m juni 2021

