

# Basisopleiding Kum Nye trainer



Kum

Nye

## ‘Embodying Vibrant Aliveness’

Gebaseerd op het boek Kum Nye Ontspanning van Tarthang Tulku  
6 x 10 E-lessen & coaching & line-by-line reading  
& 8 trainingsweekenden  
januari 2022 - juni 2023

“Kum Nye heelt lichaam en geest en brengt hun energieën samen  
zodat ze kalm en vloeiend kunnen functioneren”.  
(Tarthang Tulku, Kum Nye 1)

### Oriëntatiedag

zondag 27 november 2021  
van 14.00 tot 17.00 uur

*gratis*

Opgave: [nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl)

**Nyingma Centrum Nederland**

Reguliersgracht 25 Amsterdam 020-6205207  
[nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl) [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

# 8

## Weekenden

Kum Nye training

za 11.00 tot zo 16.00 uur

28-29-30	januari 2022
9-10	april 2022
18-19	juni 2022
17-18	september 2022
26-27	november 2022
25-26	februari 2023
13-14	mei 2023
23-24-25	juni 2023

# 6

## E - trainingen

Kum Nye dagelijks oefenen

10 lessen per level

Inbegrepen in de opleidingskosten:

E-KN level 1 : Ontspanning ontwikkelen

E-KN level 2 : Transformatie

E-KN level 3 : Innerlijk Evenwicht

E-KN level 5 : Vreugde van Bestaan

E-KN level 6 : Top 10 oefeningen

E-KN level 7 : Kracht van de adem

# **BASISOPLEIDING KUM NYE TRAINER**

## **INHOUD STUDIEGIDS:**

1. Kum Nye
2. Kum Nye boeken en opleiding tot Kum Nye trainer
3. Praktische informatie
  - a. Toelatingsvoorwaarden
  - b. Data, locatie en duur van de opleiding
  - c. Kosten
  - d. Studielast
  - e. Voorwaarden voor autorisatie
  - f. Docenten
4. Studieprogramma basisopleiding KN trainer

# 1. Kum Nye

Kum Nye vindt zijn oorsprong in de medische en meditatieve tradities van het Tibetaans Boeddhisme. De Tibetaanse Lama Tarthang Tulku heeft Kum Nye in de jaren '70 toepasbaar gemaakt en geactualiseerd voor de westerse mens.

Kum Nye is een methode die helpt lichaam en geest te ontspannen, de zintuigen te openen en vreugde toe te laten. Kum Nye reduceert stress. Kum Nye kan door iedereen beoefend worden, ongeacht leeftijd of conditie. De unieke waarde van Kum Nye ligt in de integratie van lichaam en geest. Via eenvoudige houding- en bewegingsoefeningen- ondersteund door de adem- wordt mindfulness van lichaam en geest ontwikkeld.

Kum Nye werkt met het lichaam als ingang en beïnvloedt via het lichaam de geest. Ons lichaam is niet alleen een skelet met botten, spieren etc., maar is ook een energiesysteem.

Via specifieke oefenvormen helpt Kum Nye de energie van dit systeem weer door alle delen van het lichaam te laten stromen. Ook die delen van het lichaam waar aanvankelijk de energie minder goed of nauwelijks stroomt gaan weer 'meedoen'. Stroomt onze energie eenmaal volop, zowel door het lichaam als door de geest, dan worden we als het ware wakker: we gaan onze vitaliteit voelen, basis voor al onze activiteiten, en voelen ons weer 'heel'. Als onze energiestroom continu volop stroomt vormt zij een zichzelf onderhoudende innerlijke voedingsbron.

Naarmate het lichaam zich meer ontspant onder invloed van deze helende, stromende energie, gaat ook de geest zich ontspannen. Er ontstaat evenwicht tussen lichaam en geest en we kunnen ons menselijk potentieel vollediger ontwikkelen. We raken vertrouwd met onze energie en, met de daarin al aanwezige kennis, herkennen hoe we willen leven: hoe we willen zijn. Ons lichaam wordt een lichaam van kennis; onze directe ervaring wordt onze innerlijke raadgever.

Kum Nye is een pad van geleidelijke transformatie van energie. Dat is geen mentaal proces, geen 'denken over'. De benadering van Kum Nye is niet mentaal, het gaat niet over concepten, over verhalen, over oordelen, niet over een Ik die ergens iets van vindt. Het pad van transformatie gaat door het lichaam, door de houdingen en bewegingen van Kum Nye, de adem en via stilte.

Doordat Kum Nye het gewaarzijn in het lichaam brengt vormt Kum Nye ook een natuurlijke voorbereiding op meditatie.

Nyingma Centrum Nederland (NCN) is als enige in Nederland bevoegd om Kum Nye te onderwijzen. Om de kwaliteit hoog te houden is de naam Kum Nye wettelijk gedeponereerd en beschermd in de Benelux landen. Vanuit NCN worden op veel plekken in het land Kum Nye en andere cursussen aangeboden.

## 2. Kum Nye boeken en opleiding tot Kum Nye Trainer

Van de hand van Tarthang Tulku zijn in de loop der jaren drie boeken op het gebied van Kum Nye verschenen. *Kum Nye Tibetan Relaxation* (1978), *Joy of Being* (2006) en *Kum Nye Dancing* (2014) zijn alle uitgegeven door Dharma Publishing. Het eerste boek *Kum Nye Tibetaanse Yoga* is in het Nederlands uitgegeven door Uitgeverij Dharma. Uitgeverij Dharma heeft de Nederlandse vertaling van *Joy of Being* in 2018 uitgegeven onder de titel *Kum Nye - De betekenis van vreugde, de betekenis van zijn*.

De basisopleiding tot Kum Nye trainer is gebaseerd op Tarthang Tulku's eerste boek: *Kum Nye Tibetaanse Yoga*. Van deelnemers aan de opleiding wordt verwacht dat zij in ieder geval dit boek aanschaffen en lezen. Line-by-line reading (Engelstalig) van het eerste boek met commentaren maakt deel uit van het opleidingstraject.

Tot aan 2015 werden Kum Nye docenten uitsluitend intern opgeleid door middel van een lang traject aan lessen, persoonlijke vorming en retraites in Kum Nye en andere Nyingma vakken. Omdat Kum Nye voor een brede groep mensen onmiddellijk positieve effecten met zich mee brengt en omdat er een toenemende vraag is van professionals uit de gezondheidszorg en onderwijs om Kum Nye te mogen toepassen, heeft Tarthang Tulku toestemming gegeven aan Arnaud Maitland, Senior Kum Nye Teacher, voor het opzetten van opleidingstrajecten voor externe trainers.

De eerste Basisopleiding tot Kum Nye Trainer ging in seizoen 2016-2017 van start. In seizoen 2022-2023 wordt de opleiding voor de vierde keer aangeboden.

De opleiding wordt aangeboden door Nyingma Centra in Amsterdam, Keulen, São Paulo en Rio de Janeiro, onder supervisie van Arnaud Maitland. Arnaud is één van de naaste leerlingen van Tarthang Tulku en speelt als Senior Kum Nye Teacher al enkele decennia een leidende rol in de wereldwijde verbreiding van Kum Nye en in het uitbrengen van de Kum Nye boeken.



### 3. Praktische Informatie

#### a. Toelatingsvoorwaarden

Vóór dat deelname aan de training mogelijk is, vindt een individueel gesprek plaats met de opleider.

Daarnaast ontvangen wij graag van tevoren een schriftelijke motivatie waarin je kort aangeeft wat je aantrekt in Kum Nye en in het willen leren doorgeven van Kum Nye.

Wil je de training volgen ter verdieping van je beoefening, motiveer dan deze wens.

Bij aanvang van de opleiding dient betaling van de (eerste termijn van de) **trainingskosten** te zijn voldaan.

Bij definitieve inschrijving wordt een verplichting aangegaan voor de gehele duur van het trainingstraject.

Het wordt aanbevolen om deel te nemen aan de oriëntatiemiddag voordat je je inschrijft. Daar kun je vragen stellen en verdere informatie over de opleiding krijgen.

#### **Tijdstip oriëntatiemiddag 2021:**

zaterdag 27 november 2021 van 14.00-17.00 uur.

Locatie: Nyingma Centrum Nederland, Amsterdam

Kosten: *gratis*



## b. Data, locatie en duur van de training

De totale opleiding duurt 18 maanden.

Deelnemers oefenen met **E-Learning** voor een belangrijk deel zelfstandig. Elk E-Kum Nye level bestaat uit 10 E-lessen. Voor het volgen van de E-Kum Nye trainingen krijg je een inlogcode toegestuurd en een coach wordt toegewezen.

In 8 gezamenlijke **weekendtrainingen** wordt dieper ingegaan op specifieke Kum Nye thema's en wordt ook aandacht besteed aan het leren doorgeven van Kum Nye. Ter voorbereiding van elk weekend vragen we je om een gedeelte van het boek door te nemen aan de hand van de **line-by-line reading** audio files die je toegestuurd krijgt. Ook vragen we je bepaalde **audio cd's** vooraf te beluisteren. Deze audio-files zijn Engelstalig.

**Trainingsweekenden 2022** : 28, 29 en 30 januari; 9 en 10 april; 18 en 19 juni; 17 en 18 september en; 26 en 27 november.

**Trainingsweekenden 2023** : 25 en 26 februari; 13 en 14 mei; 23, 24 en 25 juni.

Een trainingsweekend start zaterdag 11.00 uur en eindigt zondag 16.00 uur. De eerste en laatste trainingsweekenden beginnen op vrijdag 19.30 en eindigen op zondag 16.00 uur.

Locatie: Nyingma Centrum Nederland te Amsterdam. Maaltijden, thee en koffie zijn bij de prijs inbegrepen. Overnachting is voor deelnemers die van ver komen beperkt mogelijk op eenvoudige meerpersoonskamers à €20,- per nacht.

## c. Kosten

De kosten van de opleiding bedragen per deelnemer: €2400,-, eventueel te voldoen in 16 maandelijks termijnen van €150,-.

### Onder de kosten zijn inbegrepen:

- \* E-Kum Nye trainingen levels 1 t/m 3 en levels 5 t/m 7
- \* coachingsgesprekken live, per zoom of telefoon
- \* 8 trainingsweekenden in NCN, inclusief maaltijden, koffie en thee
- \* line-by-line reading + commentaren Kum Nye I audio file
- \* audiofiles ter voorbereiding van de themaweekenden.

### Onder de kosten zijn *niet* inbegrepen:

- \* Aanschaf Kum Nye boeken
- \* Eventuele overnachting à €20,- per nacht

## d. Studielast

- \* 8 weekenden in 18 maanden van elk 2 dagen (eerste en laatste weekend: 3 dagen)
- \* Aan de hand van E-Kum Nye instructies dagelijks 1 uur praktische Kum Nye beoefening
- \* 3-6 uur per week – voorbereiding themaweekends: leesopdrachten en luisteropdrachten
- \* Webinar-bijeenkomst via zoom: 1 uur, deelname 2x per maand
- \* 1 uur per 10 weken een coachinggesprek met je E-Kum Nye coach
- \* Volgens afspraak: stages of begeleiden oefengroepen

## e. Voorwaarden voor autorisatie aan het eind van de training

- \* Voldoende aanwezigheid en inzet gedurende de training (ter beoordeling van het coördinatieteam)
- \* Een positief advies van de Kum Nye coach n.a.v. de begeleidingsgesprekken.
- \* Praktijkoefening met overdragen. Oefenen gebeurt in overleg tijdens de weekenden, oefenstage in eigen oefengroep of eigen praktijk of stage bij Nyingma Centrum Nederland.
- \* Lesgeven en bijwonen webinar-bijeenkomsten.
- \* Maken van een eindwerkstuk over de functie en mogelijkheden van Kum Nye in het algemeen of in een specifieke professionele context.
- \* Voldoen van de opleidingskosten.
- \* Positief advies van het coördinatieteam, bereidheid tot doorgaande scholing en bijwonen bijscholingstrainingen.

De autorisatie geldt voor het doorgeven van Kum Nye level 1 oefeningen in groepen of aan individuen in een bestaande praktijk voor de duur van 3 jaar. De autorisatie kan verlengd worden door jaarlijks bijscholingsdagen te volgen.





## f. Docenten en coaches van de opleiding

NCN Kum Nye staf

o.l.v. opleidingscoördinator

Rinske Alberts



## 4. Studieprogramma van de basisopleiding tot Kum Nye trainer

Het programma van de basisopleiding bestaat uit 6 modules die elk bestaan uit:

### \* E-Kum Nye training:

Telkens 10 lessen bedoeld om dagelijks zelf mee te oefenen

### \* Zelfstudieopdrachten

Ter voorbereiding van elk weekend vragen we studenten om thuis te doen  
Luisteropdrachten: line-by-line reading (Kum Nye boek deel 1) Kum Nye Talks en MP3 bestanden (Engelstalig) leesopdrachten.

### \* Themaweekenden

De thema's van de weekenden zijn gebaseerd op de 9-daagse Global Kum-Nye Teacher Training level 1 training 2015: Embodying Vibrant Aliveness

Elk weekend wordt 1 thema belicht vanuit 3 verschillende perspectieven:

- **Wat moet je weten van Kum Nye**
- **Hoe beoefen je Kum Nye**
- **Hoe geef je les in Kum Nye**

In de weekenden wordt ook ruimte gemaakt voor het oefenen met lesgeven.  
Extra lessen over **Kum Nye zelfmassage** en **Kum Nye in het dagelijks leven** worden gepresenteerd in onderdelen verspreid over de themaweekenden.



## Start opleiding

### Aanvangsweekend: 28, 29 en 30 januari 2022

Het eerste weekend staat in het teken van ervaren wat Kum Nye is. Daarnaast besteden wij aandacht aan de opbouw en inhoud van de opleiding. We luisteren samen naar een line-by-line reading en geven suggesties voor het thuis oefenen.

Eventueel proeven we hoe het is om zelf les te geven.

Kortom een weekend waarin we contact leren maken met "Vibrant Aliveness".

### Module 1: 30 januari - 9 april 2022

#### E-Kum Nye Level 1 *ONTSPANNING ONTWIKKELEN DOOR VOELEN*

Als we in stilte zitten, leren we contact te maken met onze gevoelens en gewaarwordingen in ons lichaam. We gaan voelen hoe onze energie door ons lichaam stroomt.

Als onze energie volop stroomt en we deze energieën voortdurend belichamen, komen we in contact met onze natuurlijke staat van "zijn".

### Zelfstudie opdrachten

#### **Luisteropdracht:** *Line-by-line reading*

- Volume 1 : Foreword to the new edition of the Kum Nye book
- Volume 2 : Preface to the Kum Nye book (voorwoord)
- Volume 8 & 9 : Preparation (voorbereiding)
- Volume 19, 20 & 21 : Guiding Practice (hoe te oefenen)

#### **Kum Nye Talks:**

##### **Volume 1**

deel 1: Learning to Feel

deel 2: Staying with Feeling

##### **Volume 2**

deel 3: Quality of Movement

deel 5: What is Embodiment

#### **MP3 bestand:**

Introduction to Kum Nye (6 onderdelen)

Morning and evening practice (6 onderdelen)

## Themaweekend level 1: 9 en 10 april 2022

Centraal Thema: **Kum Nye ontspanning ontdekken door leren voelen**

### Wat moet je weten van Kum Nye

- \* Relatie Kum Nye en de menselijke ontwikkeling  
Uitgangspunt: Wij zijn compleet, er ontbreekt niets!
- \* Kum Nye is Leven: Het lichaam is ingang van de beoefening van Kum Nye. Het innerlijk evenwicht herstelt als energieën evenwichtig door lichaam, geest en zintuigen stromen.  
Diepe ontspanning zal het gevolg zijn; we voelen ons “heel” en alle kwaliteiten van ons “zijn” kunnen zich openbaren.
- \* Kum Nye belichamen: een lichaam-geest discipline
- \* Kum Nye is het pad van transformatie, het transformeren van de ene energie in de andere vorm van energie.
- \* Bronnen van Kum Nye en Kum Nye boeken.

### Hoe beoefen je Kum Nye

- \* Kum Nye beoefenen: met het hele lichaam, met liefde, passie, interesse, continu verfijnen en met geduld.
- \* De 2 componenten van ervaren: gevoels- en mentale component.  
Kum Nye benadrukt het voelen: in het lichaam, in de zintuigen, in de adem, in de geest, in ruimte om het mentale aspect achter het gewone denken wakker te maken.

### Hoe geef je les in Kum Nye

- \* Kum Nye als trainer zelf belichamen
- \* Les voorbereiden, thema keuze + oefeningen
- \* Weet hebben waarvan de groep//individu groeit

## Module 2: 10 april - 18 juni 2022

### E-Kum Nye Level 2 *TRANSFORMATIE*

Kum Nye kent een energiesysteem met 4 energiecentra (chakra's) elk met hun unieke energieën, die we kunnen ontspannen en stimuleren. Als we het voelen stimuleren begint energie in het lichaam weer te circuleren en transformeert in heldere, schone energie. Daarnaast zullen we ook gewaarzijn in het dagelijks leven gaan ontwikkelen. Zo ontdekken we hoe de waarde van Kum Nye ook in ons dagelijks leven zich kan uitbreiden.

### Zelfstudie opdrachten

#### Luisteropdracht: *Line-by-line reading*

- Volume 3 t/m 7 : Inner and Outer Massage of Feeling  
(Innerlijke en uiterlijke massage van gevoelens)
- Volume 10 : Sitting (zitten)

## Kum Nye Talks:

<b>Volume 1</b>	deel 3: Integrating Feeling & Thinking
<b>Volume 4</b>	deel 1: Continuous Energy deel 2: Continuous Interaction deel 3: Center of Experience deel 7: Penetrating Feelings (chakra's)
<b>Volume 6</b>	deel 4: Layers of Experience

### MP3 bestanden:

Healing the Energy Centers (16 onderdelen)

Stimulating and Transforming Feelings (6 onderdelen)

**Leesopdracht:** Tarthang Tulku: Open Bewustzijn, hfst Openstaan voor gevoelens

## Themaweekend level 2: 18 en 19 juni 2022

Centraal Thema: **Stimuleren en transformeren van energieën**

### Wat moet je weten van Kum Nye

- \* Betekenis van begrippen Kum en Nye
- \* 3 lagen van ontspanning
- \* Kum Nye en het ontwikkelen van evenwicht
- \* Transformeren van energie

### Hoe beoefen je Kum Nye

- \* De stappen in het oefenen van Kum Nye (voelen en bewegen, alertheid)

### Hoe geef je les in Kum Nye

- \* Indeling Kum Nye les (thema en tempo)
- \* Gewaarzijn uitbreiden tijdens de les

## Module 3: 19 juni - 17 september 2022

### E-Kum Nye level 3 *INNERLIJKE BALANS EN OPENEN VAN DE ZINTUIGEN*

In dit level raken we geleidelijk vertrouwd met zo genoemde Innerlijke Kum Nye. Door te focussen op de innerlijke werking van de zintuigen, die de cruciale sleutels vormen, wordt onze natuurlijke energiestroom hersteld.

Zo leren we onze eigen innerlijke voedingsbron aan te boren.

Als we leren ervaren hoe de zintuigen werken op een innerlijk niveau, zijn we in staat onszelf te helen van binnenuit. Benutten we deze innerlijke kracht volledig, dan zoeken we niet langer voldoening of bevestiging vanuit onze omgeving.

## Zelfstudie opdrachten

### **Luisteropdracht:** *Line-by-line reading*

Volume 12 &13 : The Breath

Volume 11 : Sitting (Zitten)

Volume 15 &16 : Selfmassage (Zelfmassage)

Volume 17 &18 : Selfmassage (Zelfmassage)

Volume 31 : Kun-Zhi

### **Kum Nye Talks:**

Volume 1 deel 3: Integrating Feeling and Thinking (herhalen)

deel 6: Relax the Do-er

Volume 4 deel 4: Intimacy of Direct Experience

Volume 7 deel 5: Balancing the Senses

### **MP3 bestand:**

Integrating Body & Mind

The Art of Developing Balance

**Leesopdracht:** Tarthang Tulku: Leven in Evenwicht, hfdst. Gevoelens uitbreiden

## Themaweekend level 3: 17 en 18 september 2022

Centraal Thema: **Innerlijk evenwicht**

### **Wat moet je weten van Kum Nye**

- \* Toevlucht nemen in Kum Nye
- \* Wat is kenmerkend voor Kum Nye
- \* Doel van Kum Nye in stappen - uiteindelijk leidend tot Heelheid
- \* Geest in het lichaam: lichaam-gewaarzijn, het verdiepen van de ervaring d.m.v. concentratie, "proeven", volgen, uitbreiden en ophopen van gevoelens
- \* Verschil tussen gevoelens en emoties
- \* De adem

### **Hoe beoefen je Kum Nye**

- \* Hoe te "zijn" in een houding en hoe te bewegen om innerlijk energiesysteem te wekken en te stimuleren
- \* 2e laag van ontspanning; Kun-Zhi (blokkades/residuen en lichtheid)

### **Hoe geef je les in Kum Nye**

- \* Lichaam - gewaarzijn
- \* Ontwikkelen van Zien

## Module 4: 18 september - 26 november 2022

### E-Kum Nye level 5: VREUGDE VAN BESTAAN

In dit level zullen we de energieën van de natuur in ons wel- zijn leren belichamen. Als we contact maken met de 5 elementen - Aarde, Water, Vuur, Lucht en Ruimte- kunnen we zien hoe deze energieën dezelfde zijn als de fundamentele componenten van ons energetisch wezen. We kunnen leren verbinding te maken tussen de energie van de elementen binnen in ons en om ons heen. De zintuigen vormen de verbinding tussen binnen en buiten.

### Zelfstudie opdrachten

#### Luisteropdracht: *Line-by-line reading*

Volume 22, 23, 24 & 25: Balancing and Integrating

Volume 31: Kun-Zhi (herhalen)

#### Kum Nye Talks

Volume 6           deel 5: Balancing the Senses class

                          deel 6: Balance

                          deel 7: Balance and Seeing

#### MP3 bestand:

Developing Wholeness of Energy

CD/DVD 8: Stimulating and Transforming Energy

### Themaweekend level 5: 26 en 27 november 2022

Centraal Thema: **Het openen van de zintuigen**

#### Wat moet je weten van Kum Nye

- \* De zintuigen, accent op het smaken van de ervaring
- \* De zintuigen en het dagelijks leven
- \* De helende smaak van Kum Nye
- \* Verdiepen van de drie lagen van ontspanning van Kum Nye (gevoelstonen, Kun-Zhi, complete ontspanning/ verdwijnen dualiteit)

#### Hoe beoefen je Kum Nye

- \* Het openen van de zintuigen en de essentie van de ervaring van Kum Nye
- \* De cyclus van de zintuigen
- \* Stilte en alertheid

## Hoe geef je les in Kum Nye

- \* Hoe voor te bereiden
- \* Verfijnen van het zien
- \* Het zien van het wezen van de ander en diens belofte te zijn wie hij of zij is.

## Module 5: 27 november 2022 - 25 februari 2023

### E-Kum Nye Level 6: *TOP TIEN*

De Tien- Oefeningen die uitgekozen zijn voor dit Top-Tien level hebben ieder een specifieke uitwerking op de energiestroom van levensenergieën. Iedere oefening is een symbool van het bestaan. Ze brengen een optimale stroom van levensenergieën te weeg en bevorderen de integratie van alle chakra's. Zo wordt wel-zijn en heelheid ondersteund.

## Zelfstudie opdrachten

### Luisteropdracht: *Line-by-line reading*

Volume 26, 27, 28, 29 & 30: Stimulating & Integrating

### Kum Nye Talks:

- |          |  |
|----------|--|
| Volume 1 | deel 4: Expand & Accumulate<br>deel 5: Accumulating Feelings<br>deel 6: Relaxing the Do-er(herhalen) |
| Volume 2 | deel 2: Body-, Sensory and Mental Awareness  |
| Volume 3 | deel 4: Stillness, Calmness & Clarity<br>deel 5: Emotions in Kum Nye<br>deel 6: Dullness             |
| Volume 4 | deel 9: Point of Bright Light  |

### MP3 bestand:

Tools for Transformation  
Transmuting Negative Energies

## Themaweekend level 6: 25 en 26 februari 2023

Centraal Thema: **Wel-zijn en Heel-heid**

### Wat moet je weten van Kum Nye

- \* Kennis verdiepen over de chakra's
- \* Negativiteit verlichten

### Hoe beoefen je Kum Nye

- \* Leren luisteren naar gevoelens: brengers van boodschappen

### Hoe geef je les in Kum Nye

- \* Hoe een gezonde geest cultiveren
- \* Belangrijkste oorzaken van blokkades
- \* Oude lesgewoontes loslaten

## Module 6: 26 februari - 13 mei 2023

### E-Kum Nye level 7: *DE KRACHT VAN DE ADEM*

De kracht van de adem die lichaam, geest en zintuigen met elkaar in evenwicht brengt met vreugdevolle gevoelens als resultaat. In Kum Nye kun je belangrijke veranderingen in je leven aanbrengen alleen maar door een gezond adempatroon te ontwikkelen. De inzichten die we verkrijgen door mindfulness van de adem kunnen diep zijn. Adem meditatie helpt reeds lang bestaande patronen te ontspannen. Naarmate we de gelijkmatige adem verfijnen, leren we hoe we de neiging om Kum Nye 'te doen' verder kunnen ontspannen. We gaan participeren, zodat Kum Nye 'zichzelf doet'. Als de adem licht en vrij is, opent de geest zich en is energie beschikbaar voor positieve veranderingen.

## Zelfstudie opdrachten

### Luisteropdracht: *Line-by-line reading*

Volume 3 t/m7 : Inner and Outer Massage of Feeling (herhalen)

Volume 12 &13 : The Breath (herhalen)

Volume 14 : Accumulating Knowledge

### Kum Nye Talks

Volume 2 deel 4: Nourishing, Healing and Invigorating

Volume 3 deel 1: Breath in Kum Nye

deel 2: How to contact the energy of the Breath

deel 3: Subtle Breath

Volume 4 deel 5: Units of Time

deel 6: Joyful Vitality

### MP3 bestand:

Living Life in the Breath



## Themaweekend level 7: 13 en 14 mei 2023

Centrale Thema: **Vreugdevolle gevoelens en innerlijke kalmte**

### Wat moet je weten van Kum Nye

- \* Gewaarzijn van lichaam, geest en zintuigen door voelen te stimuleren
- \* Innerlijke kalmte (stilte en alertheid)

### Hoe beoefen je Kum Nye

- \* Het cultiveren van vreugdevolle gevoelens en contact maken met innerlijke kalmte

### Hoe geef je les in Kum Nye

- \* Het verder ontwikkelen van het zien (360-graden gewaarzijn)
- \* Structuur van een Kum Nye les: 4 modellen
- \* Het contact en wisselwerking met de cursisten
- \* De *do's* en *don'ts* tijdens het lesgeven

## Module 7: 14 mei - 23 juni 2023

### Afsluiting opleiding

### Zelfstudie opdrachten

#### Kum Nye Talks (optioneel)

Volume 6      deel 1: Power Kum Nye class  
                  deel 2: Pushing to the edge  
                  deel 3: The act of Surrender

#### Leesopdracht:

Tarhang Tulku: Leven in Evenwicht, Hoofdstuk: Lichaam, adem en geest.

#### Schrijven van eigen essay

#### Afronden van stage + stageverslag

## Themaweekend: 23, 24 en 25 juni 2022

### Afsluiting training

- \* Een overzicht van de training
- \* Evaluatie training
- \* Presentatie eigen essay
- \* Vragen die er nog liggen en afronding
- \* Vervolg en contact