



# NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

## Activiteitenladder januari t/m juni 2022

*De activiteiten zijn gegroepeerd naar soort activiteit en daarbinnen gesorteerd op (start)datum. De activiteiten vind je op de website [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl) terug onder het kopje "Aanbod".*

*Meer informatie lees je op de website. Ook kun je je daar inschrijven.*

*Raadpleeg de Agenda op de website voor de actuele stand van zaken rond vakanties en last-minute wijzigingen.*

## Open Lessen

### **Dagstart | Online**

maandag, woensdag en vrijdag | 8:00 - 8:30 uur  
*1<sup>e</sup> les van de maand = proefles*

### **Kum Nye Yoga op zondag | Online**

zondag | 10:00 - 12:00 uur  
4x per maand

### **Open les Kum Nye en meditatie | Live**

maandag, dinsdag en woensdag | 17:00 - 17:50 uur  
*Open lessen worden hervat zodra het weer kan!*

## **Cursussen**

### **Meditatiecursus Helderheid en inzicht | Online**

dinsdag | 18:30 - 20:00 uur

10 januari t/m 4 juni

*1e les = gratis proefles*

### **Kum Nye voor 50 plus | Online**

dinsdag | 10:00 - 11:30 uur

11 januari t/m 28 juni

*1e les = gratis proefles*

### **Cursus Kum Nye ontwikkelen | Online en live**

dinsdag | 18:30 - 20:00 uur

11 januari t/m 31 mei

*1e les = gratis proefles*

### **Cursus Kum Nye verdiepen | Online**

dinsdag | 20:00 - 21:30 uur

11 januari t/m 24 mei

*1e les = gratis proefles*

### **Omgaan met emoties | Online cursus Caring II**

woensdag | 16:00 – 17:30 uur

12 januari t/m 20 april

*1e les = gratis proefles*

### **Tibetaanse Taal | Online training Module 1**

woensdag | 9:15 - 10:15 uur

12 januari t/m 30 maart

*1e les = gratis proefles*

## **Tibetaanse Taal | Online training Module 4**

woensdag | 10:30 - 11:30 uur

19 januari t/m 6 april

## **Tibetaanse Taal | Online training Module 6**

woensdag | 12:00 - 13:00 uur

12 januari t/m 30 maart

## **Zelfzorg ontwikkelen | Online cursus Caring I**

donderdag | 19:00 - 20:30 uur

13 januari t/m 14 april

*1e les = gratis proefles*

## **Boeddhistische symbolen | Live cursus Pad van Schoonheid**

vrijdag | 11:30 - 13:00 uur

14 januari t/m 3 juni

*1e les = gratis proefles*

## **Innerlijke vrijheid | Online meditatiecursus voor jongeren**

dinsdag | 17:15 - 18:30 uur

8 maart t/m 24 mei

*1e les = gratis proefles*

## **Kum Nye ontspanning | Live en online Introductie cursus Kum Nye**

woensdag | 18:30 - 20:00 uur

9 maart t/m 18 mei

*1e les = gratis proefles*

# **Zelfstudieprogramma's**

## **Meditatie/boeddhistische psychologie**

E-Verborgene Vrijheid – alles wordt meditatie

E-Leven in Evenwicht – het hart als gids

E-Open Bewustzijn – transformatie en groei

## **Kum Nye Yoga Tibetaanse Ontspanning**

E-Introductie Kum Nye

E-Kum Nye zelfstudieprogramma's, niveaus 1 t/m 10

## **Skillful Means – Pad van Actie**

E-Training Stress de Baas

E-Training Skillful Means

# **Workshops**

**Liefde en Compassie** | Gratis Nieuwjaarsworkshop

zaterdag 8 januari | 15:30 - 17:00 uur

**De adem als gids** | Meditatieworkshop

zaterdag 15 januari | 10:00 - 13:00 uur

**Innerlijke ruimte** | Workshop Kum Nye yoga

zaterdag 22 januari | 10:00 – 13:00 uur

**Medicijnboeddha workshop**

zondag 6 februari | 14:30 - 17:00 uur

**Emoties en evenwicht** | Meditatieworkshop

zaterdag 12 februari | 10:00 - 13:00 uur

**Het hart openen** | Workshop Kum Nye yoga  
zaterdag 26 februari | 10:00 – 13:00 uur

**Verborgen vrijheid** | Meditatieworkshop  
zaterdag 12 maart | 10:00 - 13:00 uur

**Energiecentra in balans** | Workshop Kum Nye yoga  
zaterdag 19 maart | 10:00 – 13:00 uur

**Stress transformeren in voldoening** | Workshop  
Skillful Means  
zaterdag 26 maart | 10:00 - 13:00 uur

**Omgaan met tegenslag en pijn** | Meditatieworkshop  
zaterdag 9 april | 10:00 - 13:00 uur

**Lichaam en geest in balans** | Workshop Kum Nye  
zaterdag 16 april | 10:00 – 13:00 uur

**Meditatie in actie** | Meditatieworkshop  
zaterdag 7 mei | 10:00 - 13:00 uur

**De helende kracht van Kum Nye** | Workshop KN  
zaterdag 14 mei | 10:00 – 13:00 uur

**Meditatie volhouden** | Meditatieworkshop  
zaterdag 4 juni | 10:00 - 13:00 uur

**Vreugde van Zijn** | Workshop Kum Nye  
zaterdag 11 juni | 10:00 – 13:00 uur

## **Retraites**

**Kum Nye Kerstretraite 'Ontspannen in meditatief  
gewaarzijn'**, olv Jan Houwen en Rinske Alberts,  
27 t/m 30 december 2021

**The Self in Question** olv Jack Petranker  
6 t/m 8 januari (Engels gesproken)

**The Gift of Presence | Lotus Body Retreat** olv  
Abbe Blum, Caroline van Tuyll en Elske van de Hulst  
2 t/m 6 maart (Engels gesproken)

**Grounded in Freedom | Knowledge of Freedom  
Retreat**  
olv Abbe Blum, Hugh Joswick en Elske van de Hulst  
6 t/m 8 mei (Engels gesproken)

**Hemelvaartretraite 'Schoonheid van Zijn'**  
olv Monique Verschuuren en Jan Houwen  
26 t/m 29 mei op Landgoed Bleijendijk

## **Opleidingen**

**Oriëntatiedag Opleiding tot Kum Nye Trainer**  
zaterdag 15 januari, 11:00 – 13:00 uur

**Oriëntatiedag Opleiding tot Kum Nye Trainer  
'Embodying Vibrant Aliveness'**  
zaterdag 15 januari, 11:00 – 13:00 uur

## **Oriëntatiedag Opleiding tot Skillful Means Trainer 'Krachtig in Balans'**

zaterdag 15 januari, 14:00 – 16:00 uur

## **Ceremonies**

**Volle maan mantrazingen** 20:30 – 21:15 uur

Data: 18 jan, 16 februari, 18 maart, 16 april, 16 mei

**Medicijnboeddha ceremonie** 16:00 – 16:50 uur

Data: 9 januari, 6 maart, 3 april en 8 mei

## **Vrijwilligerswerk**

**Buddhist Sacred Art Studio Stoepaproject**

vrijdagmiddag | 14:00 - 17:00 uur

*Leren in de praktijk van iedere dag? Misschien is vrijwilligerswerk dan iets voor jou. Je steunt Nyingma ermee en wij begeleiden je in je werk. Interesse? Neem dan bij voorkeur per e-mail contact op met Elske van de Hulst of Marianne Moerbeek.*

**Nyingma Centrum Nederland**

Reguliersgracht 25 Amsterdam

T: 020-6205207

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

W: [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

