

Lieve vrienden,  
In deze folder vind je een kort overzicht van ons lesprogramma tussen juli en december 2022. Er zijn korte en lange cursussen, jaartrainingen, retraites en workshops. Sommige programma's zijn alleen online te volgen, andere alleen live, soms zijn beide opties mogelijk. Je kunt dan aangeven wat je voorkeur heeft.

### Wijsheid en compassie

De studievelden zijn onderling best heel verschillend maar al het onderricht bij Nyingma Centrum Nederland wortelt in de springlevende tijdloze traditie van wijsheid en compassie die door de Tibetaanse Lama Tarthang Tulku in het westen werd geïntroduceerd. Je vindt bij ons zorgvuldig samengestelde moderne lesprogramma's die elk op hun eigen manier toegang geven tot een evenwichtige manier van leven.

### Twijfel je over wat bij je past?

**Telefonisch advies** Stuur een mail met je telefoonnummer naar [nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl) en we geven je graag telefonisch advies.  
**Eerste les gratis proefles** Als je wilt kun je de eerste les van de meeste cursussen gratis als proefles meedoen voordat je je definitief inschrijft.

### Seizoensopening Zaterdag 3 september Live en Online toegang gratis

Zaterdag 3 september 15.00 - 16.30 uur  
**Workshop 'Waardering voor jezelf en anderen'**  
Ieder is van harte welkom bij deze gratis workshop waar we het seizoen mee openen. Waardering voor jezelf en voor alle aspecten van je leven maakt dat je betere keuzes maakt en prettiger omgaat met jezelf en met anderen. Iedereen is welkom. Opgeven kan via de website Live (max 15) of online (geen maximum).

Zaterdag 3 september 17.00 - 18.00 uur  
**Feestelijke boekpresentatie**  
Het is zover: Tarthang Tulku's meest recente boek *Caring* is beschikbaar in Nederlandse vertaling. Presentatie door Uitgeverij Dharma.

### MEDITATIE/BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

*Innerlijke rust en inzicht: basis voor openheid*

#### Dagstart online

Maandag, woensdag en vrijdag 8.00 - 8.30 uur

**Eerste les 5 september**

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

#### Jaartraining Meditatie ontwikkelen online/live

Maandag 19.00 - 20.30 uur 31 lessen en 9 workshops

**Eerste les 5 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 de innerlijke gids, waar je altijd op kunt vertrouwen. En je leert omgaan met obstakels in je meditatie en in het dagelijks leven. Negen maandelijkse themaworkshops Meditatie en een passe-partout voor Dagstart zijn inbegrepen in de jaartraining.

#### Cursus Meditatie ontwikkelen online/live

Maandag 19.00 - 20.30 uur 14 lessen

**Eerste les 5 september**

Je volgt van de jaartraining 'Meditatie ontwikkelen' alleen de wekelijkse lessen en schrijft je in tot en met december.



*"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."*  
Marlien

Vervolg cursussen (ervaring vereist)

#### Jaartraining Kennis van Vrijheid online

Dinsdag 19.00-20.30 uur 32 lessen en 4 workshops

**Eerste les 6 september**

#### Jaartraining Deepening Dimensions of Mind online

Maandag 19.00-20.30 uur 32 lessen en 2 retreats. In samenwerking met het Nyingma Institute, Berkeley, USA. Engelstalig.

### KUM NYE TIBETAANSE YOGA

*Langzame meditatieve bewegingen integreren lichaam en geest*

#### Jaartraining Kum Nye ontwikkelen

live Dinsdag 18.30 - 20.00 uur 33 lessen

online Dinsdag 19.00 - 20.00 uur 33 lessen

**Eerste lessen 6 september**

Deze intensieve training wordt zowel live als in een online versie aangeboden. De training geeft een gedegen basis voor de beoefening van Kum Nye en voor een gezonde open manier van leven. Negen themaworkshops Kum Nye en een passe-partout voor Dagstart maken deel uit van de jaartraining.



*"Ik vond het heel leerzaam om met acceptatie te kijken naar mijn patronen en emoties. Het is heel mooi om de verwevenheid te ervaren van zorgzaamheid voor jezelf en voor je omgeving."*  
Elco

#### Cursus Kum Nye ontwikkelen

live Dinsdag 18.30 - 20.00 uur 14 lessen.

online Dinsdag 19.00 - 20.30 uur 14 lessen.

**Eerste lessen 6 september**

Je volgt van de jaartraining 'Kum Nye ontwikkelen' alleen de wekelijkse lessen en schrijft je in tot en met december. Je kunt kiezen voor online of live.

#### Kum Nye 50 plus online/live

Dinsdag 10.00 - 11.30 uur 15 lessen.

**Eerste les 6 september**

Gezond en gelukkig met Kum Nye voor 50 plus

#### Zomerserie Kum Nye Dance op Zondag

online Omvat alle ervaring, zonder onderscheid.

Zondag 14, 21 en 28 augustus 10.00-11.30 uur

#### Introductiecursus Kum Nye Dance live

Dinsdag 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.

#### Oefengroep Kum Nye Dance live

Instromen mogelijk na volgen introductiecursus.

Dinsdag 15.30 - 16.45 uur. Start 6 september

### Kum Nye elders

Kum Nye lessen kun je ook volgen in:

Alkmaar maandag 19.30 - 21.00 uur **live**

Wijhe woensdag 19.15 - 20.45 uur **live**

Rotterdam woensdag 10.00 - 11.30 uur **live**

Nijmegen vrijdag 9.15 - 10.30 en 11.00 - 12.15 uur **live**

Brugge zondag 10.00 - 11.30 uur **live**

Meer info op [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

### Vervolg cursussen

#### Jaartraining Kum Nye Verruimen online

Dinsdag 20.00 - 21.30 uur 31 lessen

**Eerste les 13 september**

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

#### Kum Nye Intensief dagen

Intervisie, na- en bijscholing voor Kum Nye docenten

Zaterdag 11.00 tot 17.00 uur

Data: 22 okt, 28 jan, 15 april

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

### SKILLFUL MEANS

*Groeien tijdens je dagelijks werk en leven*

#### Jaartraining Een betekenisvol leven activeren

online/live Maandag 19.00 - 20.30 uur 33 lessen

**Eerste les 5 september**

Jaartraining voor mensen met een basis in Skillful Means. De jaartraining bestaat uit twee modules die ook elk afzonderlijk gevolgd kunnen worden: 'Mandala van Gewaarzijn' (sep-dec) en 'De Kracht van Tijd' (jan-juni). Een passe-partout voor Dagstart maakt deel uit van de jaartraining.

#### Cursus Mandala van Gewaarzijn live/online

Maandag 19.00 - 20.30 uur 15 lessen

**Eerste les 5 september**

#### Opleiding tot Trainer Krachtig in Balans

Leer groepen en individuen om stress tijdens het werk te transformeren in voldoening 10 sep - 22 april 2023  
Orientatie: Zaterdag 13 aug 14.00 - 16.00 uur.  
Meer info op: [www.mindingwork.nl](http://www.mindingwork.nl)

### PAD VAN SCHOONHEID

*Schoonheid en kunst als leidraad*

#### Cursus Pad van Schoonheid live

Vrijdag 11.30 - 13.00 uur les. 1x per twee weken.

**Eerste les 9 september**

We hebben allemaal een natuurlijk vermogen om schoonheid te ervaren. In de introductiecursus '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*

#### Tibetaans Module 1 online

Woensdag 9.15-10.15 uur 10 lessen en 1 workshop

**Eerste les 21 september**

Een nieuwe cursus voor beginners! Leer het Tibetaanse schrift lezen, schrijven en uitspreken

### Vervolg cursussen

#### Tibetaans Module 5 online

Woensdag 10.30 - 11.30 uur 10 lessen en 1 workshop

Start 21 september



*"Het geleerde meenemen door een Tibetaans vers en dan woorden herkennen en kunnen lezen is als een ontdekkingsreis waar ik heel blij van word."*  
Jaqueline

### CARING

*Zorg en waardering voor jezelf en anderen*

#### Cursus Appreciation I: Tijd voor waardering online

Dinsdag 10.00 - 11.30 uur 6 lessen.

**Eerste les 13 september**

Leer je innerlijke schatten waarderen en leef vol zelf-vertrouwen, ook in tijden van conflict en angst.

#### Cursus Caring II: Omgaan met emoties online

Donderdag 19.00 - 20.30 uur **Eerste les 8 september**

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

### BOEDDHISTISCHE STUDIE EN BEOEFENING

*Het pad volgen van wijsheid en compassie*

### Vervolg cursussen (Ervaring vereist.)

*Instroming soms mogelijk na overleg met de docent.*



*"Ik heb veel baat bij de cursussen die ik bij het Nyingma Centrum heb gevolgd. Steeds makkelijker heb ik toegang tot positieve eigenschappen zoals ontspanning, waardering en voldoening."*  
Lisa

#### Mind en de Drie Trainingen jaartraining BSB 2

Donderdag 18.30 - 20.00 uur Start 8 sep **online/live**

#### Vertrouwen en Toevlucht jaartraining BSB 4

Dinsdag 20.15 - 21.45 uur start 6 sep **online/live**

#### Lojong Mind training jaartraining BSB 5 - MME7

Donderdag 10.00 - 11.30 uur start 8 sep **online/live**

#### Lojong Mind training jaartraining BSB 5 - MME7

Donderdag 20.15 - 21.45 uur start 8 sep **online/live**

### E- LEARNING ZELFSTUDIE PROGRAMMA'S



BOEDDHISMEONLINE.org

#### E - 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

#### E - 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

#### E - Skillful Means:

**E -Stress de Baas** Spanning is normaal, stress niet 24 weken incl coaching

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

## OPEN PROGRAMMA'S

Is het Nyingma Centrum nieuw voor je of kun je je niet vastleggen op een vaste dag? Voor deze programma's kun je je per keer aanmelden.

Open Les **Kum Nye Yoga en Meditatie live**  
Ma, Di, Wo, Do 17.00 - 17.50 uur  
(niet in schoolvakanties)  
Kum Nye Yoga en Meditatie aan het eind van je werkdag. Reserveren niet mogelijk, betalen ter plekke.

**Kum Nye Yoga Zondag online**  
3 x per maand op zondag 10.00 - 11.30 uur (niet op feestdagen) Data en aanmelden via [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)  
Kum Nye Tibetaanse yoga op zondag brengt diepe ontspanning van lichaam en geest.

**Volle Maan Mantra live**  
Tijd 20.30 - 21.30 uur  
Data 12/08, 10/09, 09/10, 08/11, 08/12  
Elke volle maan zingen we de Vajra Guru Mantra die onrust transformeert in helderheid van geest. Aanmelding vooraf niet nodig.

**Medicijn Boedha Ceremonie online/live**  
Elke eerste zondag van de maand 16.00-16.50 uur  
Data: 07/08, 04/09, 02/10, 06/11, 11/12

Workshop **Waardering voor jezelf en anderen**  
Zaterdag 3 september 15.00 - 16.30 uur **live/online**  
Seizoensopening: toegang gratis, wel inschrijven svp.

Meer informatie en inschrijven op [www.nyingma.nl](http://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](http://www.nyingma.nl)

1 juli - 31 aug zomervakantie  
16 okt - 23 oktober herfstvakantie  
24 dec - 6 januari kerstvakantie

Betalen: NL1919INGB0003133166 (cursusgelden)  
NL8219INGB0003133390 (donatiefonds)

## 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.

01/10	Ontspannen en loslaten
29/10	Openen van het hart
03/12	Mindfulness
21/01	De adem als gids
18/02	Emoties en evenwicht
11/03	Verborgen vrijheid
22/04	Omgaan met tegenslag en pijn
20/05	Meditatie in actie
03/06	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.

08/10	Luisteren naar het lichaam
19/11	Ontspannen in spanning
17/12	De kracht van de adem
04/02	Innerlijke ruimte
04/03	Energiecentra in balans
01/04	Het hart openen
29/04	Lichaam en geest in balans
27/05	Helende kracht van Kum Nye
10/06	Vreugde van zijn

**Workshop Medicijn Boedha online/live**  
Inleiding tot de heilige ceremonie van de Medicijn boedha. Inclusief ceremonie.  
Zondag 02/10 Tijd: 15.00 - 17.30 uur

## 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](http://www.nyingma.nl)

### Retraites in Augustus

5-7 aug **Sacred Energy live**  
Skillful Means weekend retraite ism Nyingma Centrum Duitsland olv Marianne Moerbeek en Ineke Smits.  
Start van het Prayer Flag Project Europe.

19-21 augustus **Vreugde van Zijn live**  
Kum Nye weekend retraite  
olv Charaka Jurgens en Monique Verschuuren

26-28 aug **Liefde en Compassie voor jezelf en anderen live**  
Meditatie weekend retraite  
olv Elske van de Hulst en Lodewijk Devilee

14-27 augustus **Kum Nye Meditation Retreat live**  
olv Arnaud Maitland en Andis Egle.  
Op locatie bij Osnabrück

### Retraites Oktober - Mei

11-16 okt **Say Yes to Experience live**  
Time Space Knowledge retreat olv Jack Petranker.  
Op locatie bij Neu Plaue, Duitsland. Engelstalig

21-22 okt **Cultivating the Four Immeasurables online**  
met Lama Palzang en Pema Gellek. Onderdeel van Deepening Dimensions of Mind maar ook los te volgen. Engelstalig.

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

5 - 8 februari **Longchenpa Ceremonie**  
op uitnodiging toegankelijk voor Nyingma beoefenaars.

12 -14 mei **No More Limits online**  
retreat olv Jack Petranker. Onderdeel van Deepening Dimensions of Mind maar ook los te volgen. Engelstalig.

## 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 dat voldoende continuïteit mogelijk is (bv 1 dagdeel per week). Deelname is ook mogelijk in de vorm van een werkstudietraject van minimaal zes maanden. Je komt dan minstens twee dagen per week werken en neemt deel aan een cursus die past bij je leerdoel. Interesse? Neem contact op met ons via e-mail.



### PRAYER FLAGS FOR WORLD PEACE

Vanwege de grote onrust in de wereld verzocht Tarthang Tulku Rinpoche de Nyingma Centra in Amsterdam en Keulen om gezamenlijk gebedsvlaggen te gaan produceren die bestemd zijn voor onze eigen centra en voor het retraitecentrum Odiyan waar Rinpoche woont en werkt. Gedragen door de wind, verspreiden de vlaggen een boodschap van vrede en harmonie in de wereld. Het werk eraan beschermt onze centra en onze geboortegronden. Kun je naaien of wil je het leren? Je bent welkom om mee te werken op donderdag of vrijdag van 14.00-17.00 uur. Aanmelden graag via email.

## 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.

### VRIENDEN EXPERTISE NETWERK

Kun je niet wekelijks bijdragen maar beschik je over specifieke expertise die je af en toe zou willen inzetten voor ons centrum? Dan voegen we je graag toe aan ons vrienden expertise netwerk. Er zijn veel momenten waarop specifieke expertise welkom is (zoals loodgieters, ICT., makelaardij, juridische zaken, elektriciteit, filmmontage, koken, marketing). We maken dan uiteraard afspraken op maat met je.

### LOTUS DESIGN WINKEL

In de Lotus Design Winkel vind je eigen fabriek meditatiekussens 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. Openingstijden: di t/m zaterdag 12.00 - 17.00 uur. Winkelen kan ook op [www.lotusdesignwinkel.nl](http://www.lotusdesignwinkel.nl)

Nyingma Centrum Nederland  
Reguliersgracht 25 Amsterdam  
nyingmacentrum@nyingma.nl  
[www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl) 020 6205207



## Nyingma Centrum Nederland



Kalmte - Kracht - Inzicht - Vertrouwen

oude wijsheid  
moderne toepassingen

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

juli t/m december 2022