

KUM NYE TIBETAANSE YOGA

Ontspanning en balans voor lichaam en geest

Cursus **Kum Nye Ontwikkelen** *live*
18 lessen dinsdag 18.30 - 20.00 uur
Eerste les 10 januari

Cursus **Kum Nye Ontwikkelen** *online*
18 lessen dinsdag 19.00 - 20.30 uur
Eerste les 10 januari

Kum Nye voor **50 plus** *live/online*
22 lessen dinsdag 10.00 - 11.30 uur
Eerste les 10 januari

Cursus **Kum Nye Verruimen** *online*
17 lessen dinsdag 20.00 - 21.30 uur
Eerste les 10 januari

Kum Nye Healing Program *online/Engelstalig*
18 lessen woensdag 19.00 - 20.30 uur
2 workshops zaterdag 28 jan, 15 april 19.00 - 21.30
1 webinar-weekendretreat 2 - 4 juni

Themaworkshops Kum Nye *live/online*
Zaterdag 10.00 - 13.00 uur 1x per maand

Ook **Kum Nye cursussen** in
Alkmaar, Wijhe, Nijmegen, Brugge en Rotterdam

SKILLFUL MEANS

Groeien tijdens je dagelijks werk

Cursus Skillful Means **De Kracht van Tijd**
18 lessen maandag 19.00 - 20.30 uur
Eerste les 9 januari

BOEDDHISTISCHE STUDIE EN BEOEFENING

Het pad volgen van wijsheid en compassie

Workshop **Devotionele beoefening** *live/online*
zaterdag 17 december 14.00 - 17.00 uur

Cursus **De Vier Onmetelijken** *live/online*
13 lessen dinsdag 20.15 - 21.45 uur
Eerste les 17 januari

Volle Maan Mantra *live/online*
20.30 - 21.30 uur 1x per maand

Medicijn Boeddha Ceremonie *live/online*
Zondag 16.00 - 16.50 uur 1x per maand

Oud en Nieuw Mantra *live*
Zaterdag 31 dec 22.00 uur - zondag 1 jan 01.00 uur
Aanmelden per email verplicht

CARING

Vanuit het hart zorgen voor jezelf en anderen

Cursus Caring 1 **Zelfzorg Ontwikkelen** *online*
12 lessen dinsdag 10.00 - 11.30 uur
Eerste les 10 januari

Cursus Caring 3 **Vrienden worden met je geest** *online*
8 lessen donderdag 10.00 - 11.30 eerste les 6 april
donderdag 19.00 - 20.30 uur eerste les 2 maart

TIBETAANSE TAAL EN LITERATUUR

Leer de taal van het Tibetaans Boeddhisme

Klassiek Tibetaans I *online*
10 lessen maandag 10.00 - 11.00 uur
Eerste les 9 januari

Klassiek Tibetaanse III *online*
Studiegroep beginnend vertalen
18 lessen vrijdag 15.00 - 16.15 uur
Eerste les 20 januari

MEDITATIE EN BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

Innerlijke rust en inzicht

Cursus Meditatie **Helderheid en Inzicht** *online*
16 lessen maandag 19.00 - 20.30 uur
Eerste les 9 januari

Cursus **Mantra Meditatie** *live*
5 lessen woensdag 19.00 - 20.15 uur
Eerste les 8 maart

Themaworkshops Meditatie *live/online*
Zaterdag 10.00 - 13.00 uur 1x per maand

PAD VAN SCHOONHEID

Schoonheid en kunst als leidraad

Cursus **Pad van Schoonheid** *live*
7 lessen vrijdag 11.30 - 13.00 uur
Eerste les 13 januari

Sacred Art Studio **Stupa project** *live*
Vrijdag 14.00 - 17.00 uur
Eerste keer 20 januari

OPEN LESSEN

Een goede manier om kennis te maken

Nieuwjaarsworkshop **Innerlijk Vertrouwen** *live/online*
Zaterdag 7 januari 15.30 - 17.00 uur Toegang gratis.

Filmvertoning **Prayers of the Ancient Ones** *live*
Over de Nyingma traditie en Tarthang Tulku
Zaterdag 7 januari 19.00 - 20.30 uur. Toegang gratis

Open Les Kum Nye en Meditatie *live*
maandag, dinsdag, woensdag 17.00 - 17.50 uur

Open **Kum Nye op Zondag** *online*
Korte series van 3 lessen op zondag. *Zie website.*

Dagstart *online*
maandag, woensdag, vrijdag 8.00 - 8.30 uur

OPLEIDING/INTERVISIE

Kum Nye Healing International Program *online*
18 lessen 2 workshops 1 retreat *Engelstalig*

Kum Nye Intensief *live/online*
na-en bijscholing Kum Nye docenten
Zaterdag 28 jan en 15 april 10.00 - 17.00 uur

Opleiding **Trainer Krachtig in Balans**
September 2023 - april 2024
Oriëntatiedagen 22 april en 17 juni

RETRAITES

27 - 30 dec **Kum Nye Kerstretraite** *live*

5 - 8 feb **Longchenpa Ceremonie** (*op uitnodiging*)

6 - 11 maart Retreat **Faith in Times of Change**
online, Duits/Engels

17 - 19 maart
Weekend retreat **Joy of Being** *live/online Duits/Engels*

7 - 9 april
Paasretraite **Caring: zorg vanuit het hart** *live/nederlands*

5 - 7 mei
Stilteweekend *live in nyingma centrum/Nederlands*

12 - 14 mei
Weekend retreat **No More Limits** *online/Engels*

18 - 21 mei
Hemelvaartretraite **Schoonheid van zijn**
live/Nederlands landgoed Bleijendijk

2 - 4 juni
Pinksterretraite **Kum Nye Healing** *online/Engels*



Oude wijsheid moderne toepassingen

Nyingma Centrum Nederland is een Tibetaans Boeddhistisch Centrum waarin cursussen, workshops en retraites worden gegeven die je leren te leven vanuit wijsheid en compassie.

De programma's zijn gebaseerd op de inzichten van het boeddhisme, maar je hoeft geen boeddhist te zijn of te worden om de programma's te volgen.

Elke cursus opent op een eigen manier nieuwe positieve mogelijkheden. Je zult direct effect gaan merken in jezelf, in je omgang met anderen en in je bijdrage aan de wereld.

Iets voor jou?

Heb je interesse, maar weet je niet wat te kiezen? Je kunt per e-mail een telefonisch adviesgesprek aanvragen; we denken graag met je mee.

En de eerste les van de meeste cursussen is een gratis proefles waar je kunt uitproberen of de cursus bij je past.

Meer dan cursussen

Nyingma Centrum is meer dan alleen cursussen. Het Nyingma Centrum is ook een community van vrijwilligers. We werken samen aan projecten die als enig doel hebben wijsheid en compassie in de wereld brengen en we ondersteunen elkaar in onze beoefening en ontplooiing. Nieuwe vrijwilligers zijn welkom bij publiciteit, IT, koken, winkel, sacred art, naaien en klussen. Stuur ons een e-mail als je mee wilt werken!

nyingmacentrum@nyingma.nl
www.nyingma.nl



Nieuw bij Nyingma?

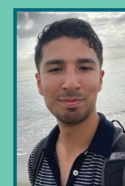
Veel cursussen zijn geschikt voor starters. Elke eerste les daarvan is een gratis proefles. Inschrijven via www.nyingma.nl

Zelfstudie cursussen: www.boeddhismeonline.org
Cursussen op locatie: www.mindingwork.nl
Lotus Design Winkel: www.lotusdesignwinkel.nl



'De vaardigheden en inzichten die ik heb opgedaan bij Nyingma helpen mij om met een nieuwsgierige en niet beoordelende blik naar mijzelf en de wereld om mij heen te kijken. Deze lessen brengen zoveel ontspanning en plezier in mijn leven.' Irene

'Bij het Nyingma Centrum krijg je een andere kijk op het leven wat verlichtend is. De lessen zorgen voor kalmte en innerlijke rust.'
Nawid



'Door de lessen bij het Nyingma Centrum begrijp ik mijzelf en mijn (re)acties beter. Als je de werking van je geest doorziet, geeft dat enorm veel ruimte voor positieve verandering.'
Marieke

Nyingma Centrum Nederland



oude wijsheid
moderne toepassingen

Balans - Vreugde - Inzicht - Vertrouwen

Januari - Juli 2023



www.nyingma.nl