



Nyingma Centrum Nederland
Reguliersgracht 25 | 1017LJ Amsterdam
020-6205207 | nyingmacentrum@nyingma.nl

Meditatiecursus 'Kalmte en inzicht'

13 januari t/m 26 mei 2026

op dinsdagavond van 19:15 - 20:45 uur

Les 1	13 januari	Proefles Meditatie, ontspanning en openheid
Les 2	20 januari	Ontspanning als basis
	24 januari	Workshop 1: Ontspannen en loslaten
Les 3	27 januari	Kalmte en inzicht
<i>geen les</i>	3 februari	-- ceremonie (besloten) --
Les 4	10 februari	Omgaan met emoties
	14 februari	Workshop 2: Emoties en balans
Les 5	17 februari	Omgaan met emoties van aversie en weerstand
<i>geen les</i>	24 februari	-- krokusvakantie --
Les 6	3 maart	Omgaan met emoties van verlangen en gehechtheid
	7 maart	Workshop 3: Innerlijke vrijheid
Les 7	10 maart	Ontspannen en helen door positieve energie
Les 8	17 maart	Geduld
Les 9	24 maart	Gedachten
Les 10	31 maart	Gewoonten en patronen
Les 11	7 april	Zelfbeelden
Les 12	14 april	Zelfrespect
	18 april	Workshop 4: Omgaan met tegenslag en pijn
Les 13	21 april	Innerlijk vertrouwen
<i>geen les</i>	28 april	-- meivakantie --
Les 14	5 mei	Liefde voor jezelf
Les 15	12 mei	Liefde voor jezelf en anderen
Les 16	19 mei	Steeds een nieuw begin
	23 mei	Workshop 5: Meditatie in actie
Les 17	26 mei	Kalm en helder