



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

## **Meditatiecursus 'Kalmte en inzicht'**

6 januari t/m 23 mei 2026

op dinsdagavond van 19:15 - 20:45 uur

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