



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

Meditatiecursus 'Dieper contact met jezelf'

28 oktober t/m 16 december 2025
op dinsdagavond van 19:15 – 20:45 uur

Les 1 – 28 oktober 2025 – *1e les = Proefles*
Ontspanning en waardering als basis

Les 2 – 4 november 2025
De kracht van de adem

Les 3 – 11 november 2025
Het hart openen

Les 4 – 18 november 2025
Het hart en zelfacceptatie

Les 5 – 25 november 2025
Mindfulness en gewaarzijn

Les 6 – 2 december 2025
Waarneming : Zien en gezien worden

Les 7 – 9 december 2025
Waarneming : Horen en luisteren

Les 8 – 16 december 2025
Meditatief gewaarzijn in je dagelijks leven