

## OPEN PROGRAMMA'S

Voor onderstaande programma's kun je je per keer aanmelden.

### Open Lessen Kum Nye en Meditatie

Maandag, dinsdag woensdag 17.15 - 18.00 uur  
*Live -Ned/Engels* Aanmelden vooraf is niet nodig.  
Betaling per les of met strippenkaart.



### Volle Maan Mantra

Tijd 20.30 - 21.30 uur  
Data: 7/9- 7/10- 5/11- 5/12  
De Vajra Guru Mantra transformeert onrust in helderheid van geest.  
*Live/online*

### Medicijn Boedha Ceremonie

Een keer per maand op zaterdag 15.30 - 16.30 uur  
Data: 27/9 - 25/10 - 29/11 - 20/12 *Live/online*

### Dagstart online (niet in juli en augustus)

Maandag, woensdag en vrijdag 8.00 - 8.30 uur  
Drie keer per week een positieve start van de dag met een korte Kum Nye yoga- en meditatie oefening en het openen van een positieve intentie. Opgave per maand.  
*Eerste les van de maand gratis proefles*

## OPEN DAG Zaterdag 30 Augustus en Zaterdag 3 Januari

Toegang gratis Live en online

Nieuwsbrief ontvangen met nieuwe activiteiten?  
Schrijf je in op de website! [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

Tijdens schoolvakanties zijn er geen lessen, wel retraites.

1 juli - 29 augustus zomervakantie

18 - 26 oktober herfstvakantie

22 december - 2 januari kerstvakantie

Zie agenda [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl) en [www.stupacenter.org](http://www.stupacenter.org)

Betalingen:  
NL19INGB0003133166 (cursusgelden)  
NL82INGB0003133390 (donatiefonds)

## RETRAITES AMSTERDAM

Een retraite is een van oudsher beproefde manier om diepgaand te transformeren of te herstellen. Retraites zijn live of online, of beide, in het Nyingma Centrum of in Winterswijk.

15 - 17 aug **Wat kalmt je kan bieden** *Live*  
Kum Nye weekendretraite in Amsterdam  
Olv Charaka Jurgens en Monique Verschuuren

22 - 24 aug **Introductie Boeddhisme**  
Weekendretraite boeddhisme en meditatie  
Olv Ans Vos en Ineke Smits *Live*

16 - 21 sep **Arising Freely in Awareness** *Live*  
Time Space Knowledge retreat olv Jack Petranker.  
Op locatie in Neu Plaue, Duitsland. *Engelstalig*

4 - 5 okt **Kum Nye Fest III** *Live/online*  
International Kum Nye Celebration  
in Nyingma Centrum Amsterdam en andere centra wereldwijd. *Engelstalig*

27 - 30 dec **Kerstretraite Kum Nye en meditatie**  
De donkere dagen aan het eind van het jaar lenen zich goed voor vernieuwing van binnenuit.  
Olv Ien Oud en Karin Jansen *Live*

### AMSTERDAM-KEULEN-WINTERSWIJK WONEN WERKEN LEREN

Werk draagt bij om je leven samen met anderen zin en vorm te geven. In het nieuwe Stoepa retraitecentrum in Winterswijk en onze stadscentra in Keulen en Amsterdam kun je als vrijwilliger werken aan je persoonlijke ontwikkeling terwijl je nieuwe vrienden maakt en een positieve bijdrage levert aan de wereld waarin we leven. Alle drie de centra worden geheel gerund door goed opgeleide vrijwilligers die werk beschouwen als een manier om hun beoefening in de praktijk te brengen en elkaar daarin te ondersteunen.

### Meewerken?

Help je mee in Amsterdam of Winterswijk, met koken, timmeren, schoonmaken, Sacred Art, tuinieren, Publiciteit, naaien of werken in de winkel? Stuur ons een e-mail.



## World Peace Stupa RETREAT CENTER

### STUPA RETREAT CENTER WINTERSWIJK

In het Stupa Retreat Center kun je tot rust komen in een prachtige omgeving. Je kunt er deelnemen aan groepsretraites en speciale werkprojecten of een individueel verblijf boeken. Je kunt ook ruimte huren voor je eigen programma als dat bij onze doelen past. Op de [website](#) vind je alle mogelijkheden.

### CIRCLE OF SUPPORT

Word lid van de Circle of Support! Je ontvangt speciale uitnodigingen, en korting op boekingen in Winterswijk.

**Op 1 september krijgen we de sleutel!**  
**Op 18 oktober is de officiële opening!**



### PROEFDRAAIEN IN WINTERSWIJK

*In de periode van 1 september tot 18 oktober gaan we met vrijwilligers inrichten, timmeren en proefdraaien. Doe je mee, informatie via: [info@stupacenter.org](mailto:info@stupacenter.org)*

5 - 7 sept **Being Balanced with Kum Nye** *Live*  
Kum Nye weekend olv Karin Jansen en Sandra Degenhart in Winterswijk *Engelstalig*

12 - 14 sept **Full Presence Mindfulness.** *Live*  
Experiential weekend olv Jack Petranker in Winterswijk. *Engelstalig*

19 - 21 sept **Healthy Planet weekend** *Live*  
Weekend over gezond koken en leven olv Guda van der Lee en Nathalie van der Loo in Winterswijk. *Engels/ Nederlands*

26 - 28 sep **Refuge** *Live*  
Sangha weekend voor TNMC sangha Europe olv Jack Petranker Op uitnodiging *Engelstalig*

3 - 5 okt **Appreciation** *Live*  
olv Guda van der Lee en Sandra Degenhart in Winterswijk. *Duits/ Engels*

*Alle activiteiten in de proefperiode zijn try-outs en toegankelijk op donatiebasis.*

*Schrijf je in voor de [email nieuwsbrief](#) dan blijf je op de hoogte van alle spannende en nieuwe projecten en programma's.*

## RETRAITES WINTERSWIJK 2025

The world will be balanced when we are balanced  
20 - 24 okt **Inner Peace Retreat** *Live*  
Olv Elske van de Hulst en Anja Nogaizig in Winterswijk. *Engelstalig*

24 - 26 okt **Caring vanuit het hart** *Live*  
Met Caring, meditatie, Kum Nye  
Olv Guda van der Lee, Iris van den Ende en Merel Jongejan in Winterswijk. *Nederlands/Engels*

7 - 9 nov **Treasures of Tibet** *Live*  
Olv Guda van der Lee, Dieter Dolata en Ans Vos in Winterswijk. *Nederlands/Duits/Engels*

14 - 16 nov **Four Foundations of Mindfulness** *Live*  
Olv Ineke Smits en Elske van de Hulst in Winterswijk. *Engelstalig*

21 - 23 nov **Transforming Stress into Wellbeing** *Live*  
Olv Thieu Berkhout en Inge Barmntlo in Winterswijk. *Engelstalig*

28 - 30 nov **Lebendige Stille** *Live*  
Olv Sanghaseveka en Angelika Menzel Meditatie en Kum Nye in Winterswijk. *Duitstalig*

5 - 7 december **Treasures for Peace** *Live*  
Gebaseerd op het boek *Gesture of Great Love*.  
Olv Ineke Smits, Guda van der Lee en Tetske Hoitsma in Winterswijk. *Engelstalig*

12 - 14 dec **The Joy of Dancing** *Live*  
Olv Ton van der Scheer en Jurgen Boetcher in Winterswijk. *Duits/ Engels*

27 - 30 dec **Weihnachtsretreat** *Live*  
Olv Anja Nogaizig en Britta Hawenschild in Winterswijk. *Duitstalig*



## NYINGMA TRADITIE

De Nyingma traditie is de oudse 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 de Europese centra in Amsterdam en Keulen. Samen openen deze nu het World Peace Stupa Center Europe in Winterswijk.

### BUDDHIST SACRED ART STUDIO

Het werken aan symbolen van innerlijke harmonie en verlichting is een gekoesterde vorm van beoefening in alle drie de Europese centra. In Amsterdam maken we op vrijdag kleine tsatsa's, symbolen van innerlijk goud. Ook in Winterswijk komt een nieuwe Sacred Art Studio waar gebedsvlaggen gedrukt worden en waar grote en kleine stoepas vervaardigd gaan worden. Het bouwen van de Wereld Vrede Stoepa wordt een speciaal project olv het TNMC stupa team.

### LOTUS DESIGN WINKEL

In de Lotus Design Winkel vind je eigen fabrikaat meditatiekussens en yogamatten en zelf geïmporteerde artikelen uit Nepal: beeldjes, wierook, thanka's, pashmina shawls en nog veel meer. De winkel verkoopt ook boeken van Uitgeverij Dharma op het gebied van meditatie, boeddhisme en yoga. De winkeliers vertellen je graag over onze lessen en projecten. Openingstijden: wo t/m zaterdag 12.00 -17.00 uur. Winkelen kan ook online. [www.lotusdesignwinkel.nl](http://www.lotusdesignwinkel.nl)

### ANBI

De Nyingma Centra in Keulen, Amsterdam en Winterswijk worden geheel gerund door goed opgeleide vrijwilligers. Alle inkomsten komen na aftrek van kosten ten goede aan projecten die het behoud van de Dharma bevorderen zoals het [Yeshe De Text Preservation project](#). Als vrijwilliger, student of klant draag je dus rechtstreeks bij aan die goede doelen!



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

## Nyingma Centrum Nederland

augustus - december 2025



oude wijsheid  
moderne toepassingen



Workshops - Trainingen  
Retraites - Projecten  
[www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

## NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

Al het onderricht bij Nyingma Centrum Nederland wortelt in de springlevende, tijdloze Nyingma traditie van wijsheid en compassie. Deze traditie werd in het Westen geïntroduceerd door de Tibetaanse Lama Tarthang Tulku. Je vindt bij ons zorgvuldig samengestelde, moderne lesprogramma's, die elk op hun eigen manier toegang geven tot een evenwichtig en betekenisvol leven. Soms zijn retraites inbegrepen in een cursus. Op de website vind je per cursus, workshop of retraite uitgebreidere informatie. Je kunt je daar ook inschrijven. [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

## OPEN DAG Zaterdag 30 augustus

Live en online toegang gratis



11.00 – 11.45: Open Les **Kum Nye Yoga**  
12.00 – 12.30: Open les **Meditatie**

12.30-13.00: Open Les **Boeddhisme**  
13.00-13.45: Info **Sangha** en **Sacred Art**

14.00 - 14.30: Open les **Skillful Means**  
14.30 - 15.00: Info **Stupa Retreat Center**

15.15 -16.30: Workshop **Liefde en Compassie**  
16.45- 17.45: Film **The Great Transmission**

## MEDITATIE & BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

Innerlijke *rust en inzicht*

### Dagstart online

Maandag, woensdag en vrijdag 8.00- 8.30 uur  
Eerste les van de maand gratis proefles  
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.

### Introductiecursus Kalmte door Meditatie

Dinsdag van 19.15 – 20.45 uur 5 lessen  
*Eerste les 16 september Live/online*

### Meditatiecursus Dieper contact met jezelf

Dinsdag van 19.15 – 20.45 uur 8 lessen  
*Eerste les 28 oktober Live/online*

### Gesture of Great Love

Startweekend in **Winterswijk** 5-7 december  
22 lessen woensdag 19.00- 20.30 uur  
*Eerste les 7 januari Live/online*

### Vervolg cursussen (ervaring vereist)

#### Jaartraining Knowledge of Freedom

Maandag 19.00 - 20.30 uur 31 lessen  
Gebaseerd op het boek *Knowledge of Freedom*.  
Q&A: maandag 1 September  
*start: maandag 8 september online - Engelstalig*

#### Jaartraining The Great Journey

Maandag 19.00 - 20.30 uur 31 lessen  
Gebaseerd op het boek *Keys of Knowledge*.  
Q&A: maandag 8 September  
*start: maandag 15 september online - Engelstalig*

## CARING

*Vanuit het hart zorgen voor jezelf en anderen.*



*De lessen waren heel concreet en gaven een prima inzicht in mijn eigen functioneren. Nu eens niet in managementtaal maar in hartentaal. De docenten waren top en wisten me echt te raken. Victor*

### Cursus Caring voor jezelf

Maandag van 19.30 – 21.00 uur 13 lessen  
*Eerste les 8 september online*

## KUM NYE TIBETAANSE YOGA

*Ontspanning van lichaam en geest*

### Jaartraining Kum Nye Ontwikkelen

Dinsdag 19.30 - 21.00 uur 32 lessen *online*  
*Eerste les 9 september*

Deze intensieve training geeft een gedegen basis voor de beoefening van Kum Nye Yoga en voor een gezonde open manier van leven. Negen themaworkshops Kum-Nye en een passe-partout voor Dagstart maken deel uit van de jaartraining.

### Cursus Kum Nye Ontwikkelen

Dinsdag 19.30 - 21.00 uur 14 lessen  
*Eerste les 9 september online*  
Je volgt van de jaartraining 'Kum Nye Ontwikkelen' alleen de wekelijkse lessen en schrijft je in tot en met december.

### Kum Nye voor 50 plus

38 lessen dinsdag 10.00 - 11.30 uur  
*Eerste les 2 september Live/online*  
Gezond en gelukkig met Kum Nye voor 50 plus!



*Kum Nye is een heel aangename combinatie van meditatie en beweging. Het is bijzonder hoe de subtiele bewegingen een diepe indruk en uitwerking kunnen hebben. Fleur*

### Oefengroep Kum Nye Dance *Live*

Dinsdag 15.30 - 16.45 uur.  
*Start 9 september*

### KUM NYE YOGA kun je ook volgen in:

**Alkmaar** maandag 19.30 - 21.00 uur *Live*

**Rotterdam** woensdag 11.00 - 12.30 uur *Live*

**Nijmegen** vrijdag 9.00 - 10.30 uur  
en vrijdag 10.00 - 11.30 uur *Live*

**Brugge** woensdag 18.30 - 20.00 uur *Live*

**Winterswijk** maandag 10:30 - 11:30 uur *Live*

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

Vervolg cursussen (ervaring vereist)

### Jaartraining Kum Nye Verdiepen

Dinsdag 19.30 - 21.00 uur 32 lessen *online*  
*Eerste les 9 september*

### Kum Nye Community *Live/online*

Intervisie, na- en bijscholing voor Kum Nye docenten. Vrijdag 19.30 tot za 12.00 uur  
Data: 28/29 nov, 27/28 maart

### Opleiding tot Kum Nye Trainer Level II

11 okt 2025 – 8 feb 2027  
9 live weekends 48 online lessen en zelfstudie i.s.m. Nyingma Institute Berkeley. Gebaseerd op het boek *The Joy of Being* van Tarthang Tulku.  
Oriëntatie: za 24 mei en za 6 sep *Live/online*

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

## TIBETAANSE TAAL EN LITERATUUR

Leer de taal van het Tibetaans Boeddhisme

### Klassiek Tibetaans I

Alfabet cursus Dinsdag 19.15 - 20.30 uur  
*12 lessen online Eerste les 16 september*

### Klassiek Tibetaans II

Lezen en intro grammatica Ma 19.15 - 20.30 uur  
*12 lessen online Eerste les 15 september*

### Klassiek Tibetaans IV

Grammatica gevorderden Ma 10.30 - 11.45 uur  
*12 lessen online Eerste les 15 september*

### Klassiek Tibetaans VI

Vertaalgroep gevorderden Vr 15.00 - 16.15 uur  
*12 lessen online Eerste les 19 september*

### Eerste les gratis proefles

Als je wilt kun je de eerste les van de meeste cursussen en jaartrainingen gratis als proefles meedoen voordat je je definitief inschrijft.



*De Boeddhistische studie is eenvoudig en toegankelijk. Het draait niet alleen om de theorie, maar ook om hoe je deze inzichten kunt toepassen in je eigen leven. Met een focus op vrede compassie en zelfbewustzijn. Chantal*

## SKILLFUL MEANS

*Groeien tijdens je dagelijks werk en leven*

### Jaartraining Skillful Means 1 Van stress naar voldoening

Maandag 19.00 - 20.30 uur 30 lessen en een retraite  
*Eerste les 8 september online*

In deze jaartraining leer je werken met vijf balansen: lichaam-geest, voelen-denken, geven-ontvangen, doen-zijn, werk-privé. Onnodige spanningen maken plaats voor voldoening en plezier in je leven en werk. De jaartraining is inclusief workshop en kan worden uitgebreid met een passe-partout voor Dagstart en een retraite in Winterswijk.



*Skillful Means heeft me geleerd om op een speelse manier met werk om te gaan. In plaats van moeten wordt werk meer een gelegenheid waar ik mezelf leer kennen, mijn innerlijke kwaliteiten uitdaag en tot ontwikkeling breng. Iloy*

## BOEDDHISTISCHE STUDIE EN BEOEFENING

*Het pad volgen van wijsheid en compassie*

In elkaar opvolgende jaartrainingen Boeddhistische Studie en Beoefening maak je kennis met de belangrijkste elementen van het traditionele boeddhistische pad. In onze lessen gebeurt dat in een voortdurende wisselwerking met je eigen ervaring.

### Dharma als Gids

30 lessen en twee weekends in Winterswijk.  
Donderdag 19.30 - 21.00 uur  
*Eerste les 11 september Live/online*

### Onderzoeken van het Zelf

30 lessen en een weekendretraite **BSB III**  
Meditatie ervaring vereist.  
Maandag 19.00 - 20.30 uur  
*Eerste les 8 september live/online*

### De TNMC Nyingma Lineage

Sanghatraining voor staf en docenten 12 lessen.  
Woensdag 19.00-20.30 uur  
*Eerste les 17 september Live/online*

## WORKSHOPS

### Themaworkshops Meditatie live/online

*1 x per maand op za. 10.00 - 13.00 uur live/online*

20/12 Introductieworkshop Meditatie  
24/01 Ontspannen en loslaten  
14/02 Emoties en evenwicht  
07/03 Verborgen vrijheid  
18/04 Omgaan met tegenlag en pijn  
23/05 Meditatie in actie

### Themaworkshops Kum Nye Yoga

*1 x per maand op za. 10.00 - 13.00 uur live/online*

04/10 Leve het lichaam  
08/11 Open voor alles  
13/12 Leven ademt  
17/01 Duik in oneindige ruimte  
07/02 Heel je wezen in balans  
14/03 Breek je muren af  
11/04 Het open veld betreden  
09/05 De kracht van stilte  
30/05 Ons ware zelf belichamen

## MINDINGWORK

### voor organisaties en bedrijven

Trainingen op locatie  
Onder de naam MindingWork verzorgt Nyingma Projects Nederland trainingen en workshops op maat voor bedrijven op locatie. Het aanbod bestaat uit meditatie, skillful means en kum nye yoga. Lees meer op [www.mindingwork.nl](http://www.mindingwork.nl)



Stoepacentrum: [www.stupacenter.org](http://www.stupacenter.org)

Zelfstudie cursussen: [www.boeddhismeonline.org](http://www.boeddhismeonline.org)

Cursussen op locatie: [www.mindingwork.nl](http://www.mindingwork.nl)

Lotus Design winkel: [www.lotusdesignwinkel.nl](http://www.lotusdesignwinkel.nl)