

NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

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

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.

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

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

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.

OPEN DAG

ZATERDAG 3 januari 2026

Live en Online toegang gratis

12.00 - 12.45 : Open Les Kum Nye Yoga

13.00 - 13.45 : Open les Meditatie

14.00 - 14.30 : Open les Boeddhisme

14.30 - 15.00 : Open les Skillful Means

15.15 - 16.00 : Demonstratie Sacred Art

en informatie over sangha, vrijwilligerswerk en werkstudietrajecten.

16.00 - 17.00 : Film A Higher Purpose

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 doel hebben wijsheid en compassie in de wereld brengen.

Lotus Design Winkel en Naaiatelier
www.lotusdesignwinkel.nl

Uitgeverij Dharma
www.uitgeverijdharma.nl

Stupa Retreat Center in Winterswijk
www.stupacenter.org

MindingWork
www.mindingwork.nl

Buddhist Sacred Art Studio

Alle projecten worden geheel bemand en bestuurd door vrijwilligers die elkaar ondersteunen in hun beoefening en persoonlijke ontwikkeling. Stuur ons een e-mail als dit je aanspreekt en je mee wilt werken! nyingmacentrum@nyingma.nl

MEDITATIE/BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

Innerlijke rust en inzicht

Cursus Meditatie **Kalmte en inzicht**
Dinsdag 19.15 - 20.45 uur 17 lessen **live /online**
Eerste les 6 januari

Cursus **Gesture of Great Love**
Woensdag 19.00 - 20.30 uur 20 lessen **online**
Plus 1 weekend retreat 29 -31 mei **live /online**
Eerste les Q&A 7 januari Engelstalig.

One Month Meditation Intensive live /online
Met Khenpo Kunga Dakpa
Ma tot vrijdag 7.00 - 8.00 uur 20 april tot 15 mei
Q&A elke vrijdag 8.30 - 9.30 uur **live /online**

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

KUM NYE TIBETAANSE YOGA

Ontspanning en balans van lichaam en geest

Cursus **Kum Nye Ontwikkelen**
Dinsdag 19.30 - 21.00 uur 18 lessen **online**
Eerste les 6 januari

Cursus **Kum Nye Verdiepen**
Dinsdag 19.30 - 21.00 uur 18 lessen **online**
Eerste les 6 januari

Kum Nye voor 50 plus live/online
Dinsdag 10.00 - 11.30 uur 22 lessen.

Eerste les 6 januari
Gezond en gelukkig met Kum Nye voor 50 plus!

Kum Nye op Vrijdag live/online
Vrijdag 10.00 - 11.30 uur
Inschrijven per maand

Kum Nye Kerstretraite 27 - 30 dec **live**
De donkere dagen aan het eind van het jaar lenen zich goed voor vernieuwing van binnenuit.

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

Kum Nye Community live /online
Na-en bijscholing Kum Nye docenten
Vrijdag 27 maart -Zaterdag 28 maart



“Kum Nye heeft heel veel toegevoegd in mijn leven. Balans, rust en het gevoel dat verdrietige zaken mij niet onderuit gehaald hebben, maar sterker gemaakt”
Martie

Ook Kum Nye cursussen in:

Alkmaar maandag 19.30 - 21.00 uur **live**
Winterswijk maandag 14.00 - 15.00 uur **live**
Rotterdam woensdag 11.00 - 12.30 uur **live**
Nijmegen vrijdag 9.00 - 10.30 vanaf maart **live**
Brugge woensdag 18.30 - 20.00 uur **live**

TIBETAANSE TAAL EN LITERATUUR

Leer de taal van het Tibetaans Boeddhisme

Beginnerscursus Klassiek Tibetaans I online
Maandag 19.15 - 20.30 uur 12 lessen
Eerste les 14 september

Klassiek Tibetaans II online
Verdiepingscursus lezen
Dinsdag 19.15 - 20.30 uur 12 lessen
Eerste les 6 januari

Klassiek Tibetaans III online
Studiegroep beginnende grammatica
Maandag 19.15 - 20.30 uur 18 lessen
Eerste les 5 januari

Klassiek Tibetaans V, online
Beginnend vertalen
Maandag 10.30 - 11.45 uur 18 lessen
Eerste les 12 januari

Klassiek Tibetaans VI, online
Studiegroep gevorderd vertalen
Vrijdag 14.30 - 15.45 uur 18 lessen
Eerste les 16 januari

SKILLFUL MEANS

Groeien tijdens je dagelijks werk en leven

Workshop **Van Stress naar voldoening**
Zaterdag 11 april 14.00 - 17.00 uur **live /online**

Introductiecursus Skillful Means online
Het dagelijks leven als leraar
10 weken maandag 8.00 - 8.30 en 17.00 - 17.45
Eerste les 16 maart



“Skillful Means leert mij om vanuit een ontspannen basis liefdevol met mezelf en anderen om te gaan en te groeien”
Jetske

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.

Cursus **De Vier Edele Waarheden live /online**
16 lessen donderdag 19.30 - 21.00 uur
Plus 1 weekend live in het Stupa Center 16-18 jan
Eerste les 8 januari

Oefengroep **Practices on the Buddhist Path**
13 meetings Donderdag 9.30 - 11.00 uur **live /online**

CEREMONIES

Oud en Nieuw Mantra live

Zaterdag 31 december 22.00 tot 1 januari 1.00 uur
Aanmelden per email verplicht.

Volle Maan Mantra live /online

Tijd 20.30 - 21.30 uur
Data: 03/01, 01/02, 03/03, 02/04 01/05 31/05 30/6
Elke volle maan zingen we de Vajra Guru Mantra die onrust transformeert in helderheid van geest.

Medicijn Boedha Ceremonie live /online

Een keer per maand op zaterdag 15.30 - 16.30
Data: 20/12, 24/01, 28/02, 28/03, 25/04, 23/05 27/6

PAD VAN SCHOONHEID

Schoonheid en kunst als leidraad

Sacred Art Studio **Tsa-Tsa project live**
Vrijdag 14.00 - 17.00 uur

Sacred Art Studio **Prayerflags for World Peace**
Dinsdag en Vrijdag 11.00 - 16.00 uur **live**

Sacred Art en Kum Nye Retraite live
Werken aan kleine stoepa's van klei
Vrijdag 2 januari t/m dinsdag 6 januari

BRIDGES OF GOODNESS

L.s.m. Sarnath International Nyingma Institute, India



In mei is Khenpo Kunga Dakpa opnieuw te gast bij de Nyingma Centra in Keulen, Winterswijk en Amsterdam om workshops en retraites te begeleiden.

Khenpo Kunga Dakpa

Workshops in Amsterdam live
maandag 20 april t/m vrijdag 24 april

One Month Meditation Intensive live /online
Ma tot vrijdag 7.00 - 8.00 uur 20 april t/m 15 mei
Q&A elke vrijdag 8.30 - 9.30 uur

Generating the Mind of Enlightenment live
Weekendretraite in Winterswijk 24 t/m 26 april

The Path of the Bodhisatva live
10 day retreat in Winterswijk 24 april t/m 3 mei

Inschrijven voor lessen en projecten:
www.nyingma.nl
Cursussen op locatie:
www.mindingwork.nl
Retraites in Winterswijk:
www.stupacenter.org

Tijdens vakanties zijn er geen lessen, vaak wel retraites. Zie de agenda op www.nyingma.nl

Betalingen: NL19INGB0003133166 (cursusgelden)
NL82INGB0003133390 (donatiefonds)



Grafische Vormgeving Antoinette Bol

LOTUS DESIGN WINKEL

A Buddhist Gift Shop

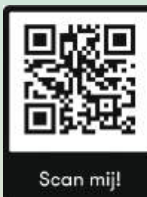
De Lotus Design Winkel verkoopt alles wat je nodig hebt voor je meditatie of yoga beoefening. En ook mooie kado's: edelstenen, klankschalen, sieraden en wierook. Fair Trade producten uit Nepal en eigen fabriek meditatiékussens en yogamatten. Ook boeken over boeddhisme en vertaalde boeken van Tarchang Tulku. De winkeliers vertellen je graag over onze lessen en projecten.

Openingstijden wo t/m zaterdag 12.00 - 17.00 uur
Winkelen kan ook op www.lotusdesignwinkel.nl



 **BOEDDHISMEONLINE.org**

E-LEARNING ZELFSTUDIE
Meditatie, Kum Nye Yoga, Skillful Means



Inschrijven voor lessen en projecten:

www.ningma.nl

Zelfstudiecurssussen:

www.boeddhismeonline.org

Curssussen op locatie:

www.mindingwork.nl

Retraites in Winterswijk:

www.stupacenter.org

Nyingma Centrum Nederland

Reguliersgracht 25 Amsterdam

ningmacentrum@ningma.nl

www.ningma.nl 020 6205207



OPEN LESSEN (niet in juli en augustus)

Een goede manier om kennis te maken

Open Les **Kum Nye en Meditatie live**
maandag, dinsdag, woensdag 17.15 - 18.00 uur

Kum Nye op Zondag (in voorbereiding)
Zie website

Dagstart online

Maandag, woensdag en vrijdag 8.00 - 8.30 uur
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. Meer informatie op www.ningma.nl

WORKSHOPS

Themaworkshops Kum Nye Yoga live /online
1 x per maand op zaterdag van 10.00 - 13.00 uur

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



Themaworkshops Meditatie live /online
1 x per maand op zaterdag van 10.00 - 13.00

20/12 Introductieworkshop Meditatie

24/01 Ontspannen en loslaten

14/02 Emoties en balans

07/03 Innerlijke vrijheid

18/04 Omgaan met tegenslag en pijn

23/05 Meditatie in actie

RETRAITES IN WINTERSWIJK januari/augustus 2026



**World Peace Stupa
RETREAT CENTER**

9 - 11 januari
Healthy Planet Happy Life
Koken met wintergroenten
Weekend Retreat *Nederlands*

16 - 18 januari
Vier Edele Waarheden Boeddhisme Weekend
Nederlands

23 - 25 januari
Volunteer Community Weekend

30 jan - 1 februari
Digital Detox/Disconnect to Connect
Weekend Retreat *English*

13 - 15 februari
Mantra Retreat Weekend *English*

20 - 22 februari
Healthy Planet Nature
Caring for nature
Weekend Retreat *Nederlands/English*

23 - 27 februari
Aging with Appreciation Midweek Retreat
Nederlands/English

27 feb - 1 maart
Finding Silence Weekend Retreat
Nederlands/English

2 - 6 maart
Restoring Balance MindingWork
Midweek, Balans tussen geven en ontvangen
Nederlands/English

6 - 8 maart
Digital Detox/Disconnect to Connect
Weekend Retreat *English*

13 - 15 maart
Healthy Planet Happy Life
Caring voor onszelf, anderen en de wereld.
Weekend Retreat *Nederlands*

20 - 22 maart
Mind at Ease
Based on the book *Keys of Knowledge*
Weekend Retreat *English, also via zoom*

2 - 6 april
Entering Openness Eastern Meditation Retreat
Based on the book *Practices on the Buddhist Path*
English, also via zoom

10 - 12 april
Vredes Weekend
Nederlands

13 - 17 april
Restoring Balance
MindingWork Midweek Retreat
Balans denken en voelen *Nederlands/English*

17 - 19 april
Het levenswiel /Dependent Origination
Weekend retreat Boeddhisme
Nederlands

24 - 26 april
Generating Bodhicitta Khenpo Kunga Dakpa
Weekend retreat *English, also via zoom*

24 april - 3 mei
The Path of the Bodhisattva
10-day retreat with Khenpo Kunga Dakpa
Based on the *Bodhicharyavatara* *English*

8 - 10 mei
Digital Detox/Disconnect to Connect
Weekend Retreat *English*

14 - 17 mei
Elixer van vreugde Hemelvaartretraite
Kum Nye, Meditatie, Schoonheid, Stilte
Nederlands

www.stupacenter.org

18 - 22 mei
Restoring Balance MindingWork
Midweek, Balans tussen zijn en doen
Nederlands/English

29 - 31 mei
The Silent Heart of Being Now
Based on the book *Gesture of Great Love*
Weekend Retreat
English, also via zoom

12 - 14 juni
Kum Nye Dancing Weekend Retreat
Based on the book *Kum Nye Dancing Deutsch*

15 - 21 juni
Embodying Selfcare
Syntropy Bodywork Retreat
with Shari Sunshine *English*

3 - 11 juli
Fasten retreat with Kum Nye
With Dörte Cremer
Deutsch/English

27 juli - 2 augustus
Mit offenen Sinnen gegenwärtig sein
Kum Nye und Meditation
Deutsch

17 - 23 augustus
Path of Heroes Lojong Retreat
Nederlands/English also via zoom

24 - 28 augustus
Surrendering to Calmness
Based on the book *The Joy of Being*
Midweek Kum Nye and Meditation
English

31 augustus - 6 september
One With the World retreat with Jack Petranker
Based on his new book *One with the World*
English, also via zoom

NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

Amsterdam - Winterswijk
januari - augustus 2026

