



PROGRAMM JANUAR BIS JUNI 2021

www.nyingmazentrum.de



Nyingma Zentrum Deutschland e.V.

Siebachstr. 66 · 50733 Köln · Fon 0221 – 58 90 474
post@nyingmazentrum.de · www.nyingmazentrum.de

Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn · BIC: COLSDE33XXX
IBAN: DE44 3705 0198 1901 5999 42

NYINGMA ZENTRUM e.V.

Herzlich Willkommen Online!

Du findest hier ein vielfältiges Angebot an Themen, Kursen, Seminaren, Retreats, Zeremonien und Gelegenheiten zur Mitarbeit: Kum Nye-Yoga, Meditation, Buddhistische Psychologie, Buddhismus, Skillful Means (Innere Kunst der Arbeit), Heilige Kunst.

Probiere Online einfach aus!

Um an Kursen bei uns online teilzunehmen, brauchst du einen PC oder ein Smartphone. Wenn du mit Zoom nicht vertraut bist, kannst du uns gerne schreiben und einen Termin zum Telefonieren vereinbaren. Dann können wir es zusammen ausprobieren: post@nyingmazentrum.de



Inhaltsverzeichnis

- 4 Das sagen Kursteilnehmer*innen zu ONLINE
- 6 Kum Nye-Yoga
- 7 Meditation und mehr
- 8 Caring
- 9 Offenes Haus
- 10 Buddhistische Lehre
Lotus Vision
- 11 Buddhistische Psychologie
- 12 Kurz & Kompakt – Online
Einführungen in unsere Studienbereiche
- 14 Den Geist schulen
- 15 Grundausbildung Kum Nye-Yoga
- 16 Retreats
- 17 Sangha – Engagieren und Dazugehören
- 18 Unser Gründer
- 19 Dharma Publishing Deutschland
- 20 Zeremonien und Gebet
- 21 Kursformate
- 22 Rahmenbedingungen und Anmeldung
- 23 Stundenplan

Das sagen Kursteilnehmer*innen zu ONLINE

Über das Programm während des ersten Lockdown im Frühjahr schrieb Aida: *Für das Online Programm, das sehr warmherzig und vielseitig vom Nyingma Zentrum organisiert und durchgeführt wurde, möchte ich mich bei euch recht herzlich bedanken. Es war für mich eine Entdeckung, Bereicherung und große Unterstützung in dieser nicht ganz einfachen Pandemiezeit. Das gemeinsame Praktizieren hat mir viel Freude bereitet, trotz Isolation hatte ich immer ein starkes Gefühl, mit anderen Menschen zusammen zu sein und einen gemeinsamen Weg zu gehen.* **Aida M.**

Ich mache von Hamburg aus an einem Online-Kurs im Nyingma Zentrum mit, der sich wöchentlich trifft. Ohne online wäre das für mich gar nicht möglich. Früher habe ich oft Retreats mitgemacht, und zur Zeit ist online eine Möglichkeit für mich, weiter Inhalte zu vertiefen und in Verbindung zu bleiben. **Stefan M.**

Als klar wurde, dass der erste Teil meiner Kum Nye-Lehrer-ausbildung als Online-Seminar auf Zoom ablaufen würde, war ich sehr verspannt. Zunächst hatte ich auf eine Offline-Woche als Gegenpol zu meinem hektischen digitalen Alltag gehofft, aber auf eine Woche Kum-Nye üben vor einem Bildschirm war ich nicht vorbereitet. Jedoch: Nach einer Woche in einer eigens angemieteten Ruhezone und vielen Stunden disziplinierter und hervorragend vorbereiteter Online Ausbildung in einer tollen Gruppe möchte ich die daraus resultierende tiefe Entspannung nicht mehr missen. Eine interessante und befriedigende Erfahrung. **Oliver J.**

Vielen lieben Dank auch für die schöne Kum Nye-Yoga Drop-In Session heute. Es hat mir sehr gut gefallen und es tat mir unglaublich gut. Deshalb würde ich auch gerne beim Kum Nye-Yoga weiter mitmachen. Ich freu mich auf jeden Fall sehr über diese Online-Möglichkeit, auch wenn ich irgendwann mal gerne zu euch ins Nyingma Zentrum kommen würde. Vielleicht klappt es ja im kommenden Jahr mal. Wir bleiben optimistisch. :) **Christina S.**

Erfahrung als Anleiter: Für mich persönlich ist Kum Nye in der Natur die Königsdisziplin ... die Corona-Einschränkungen machten dies zeitweilig unmöglich. Mein Drang, Kum Nye in die Welt zu bringen, war jedoch so stark, dass ich Kurse per Zoom anbot ... anfangs mit großer Skepsis. Heute empfinde ich große Dankbarkeit. Mein Selbstbild durfte sich lockern und mein Bild von Raum sich verändern. Ich fühle die Teilnehmer (aus unterschiedlichen Ländern) mit mir in diesem unendlich weiten offenen Raum und Zoom ist nur das Hilfsmittel uns zu sehen und zu hören. **Siegfried K.**



Kum Nye-Yoga

Von Münster aus nehme ich online an einem Kum Nye Kurs teil. Das klappt sehr gut. Die Übungen von Kum Nye helfen mir, vom Kopf in den Körper zu kommen. Sie bewirken eine tiefe Entspannung. Die Anleiterin ergänzt die Übungen mit Texten von Tarthang Tulku z.B. zum Herzen, das – wenn es nicht verschlossen, sondern offen ist – wirkliche Freude gewährt. Ich freue mich jede Woche auf die eine Stunde Kum Nye. **Andrea T.**

Wenn ich dem Jahr 2020 etwas Positives abgewinnen kann, dann ist es, dass ich den Weg zum Kum Nye gefunden habe. Auch wenn ich die Übungen vor Ort immer bevorzugen würde, erzeugt Kum Nye in den Online-Übungsstunden nahezu die gleichen "Effekte". Zusätzlich hilft mir das Online-Üben dabei, eine Routine für das regelmäßige Üben im eigenen zu Haus zu entwickeln. Ich hoffe, dass noch viele Menschen Kum Nye entdecken (oder umgekehrt), denn ganz simpel gesagt: Es hilft beim Sein! **Marco C.**

Drop Ins Kum Ny-Yoga:

Dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr, 10 € (5 €)

Mittwochs, 10:00 bis 11:00 Uhr, 10 € (5 €)

Sonntags, 11:00 bis 12:30 Uhr, 15 € (7,50 €)

Leitung: Team Nyingma Zentrum

Kum Nye – tibetische Entspannung

Ein Yoga der Gefühle

4-Wochen Einführungskurs, [siehe Seite 12 K 1-21](#)

Kum Nye ist ein Yoga aus Tibet, angepasst für Menschen aus dem Westen. Einfache, fast alltägliche Bewegungen werden aufmerksam und langsam ausgeführt. Der Atem fließt durch Mund und Nase gleichzeitig. Kum Nye bringt eine so tiefe Entspannung des Körpers, dass auch der Geist sich beruhigt und die Gedanken weniger greifen. Gefühle und Empfindungen treten in den Vordergrund.

Zwei Workshops, 3-stündig

Samstag 13. Februar, 10:00 bis 13:00 Uhr [K 2-21](#)

Workshop: Kum Nye – Tibetische Entspannung

Samstag 5. Juni, 10:00 bis 13:00 Uhr [K 3-21](#)

Workshop: Die Kunst des Blumensteckens

Gebühr: je 32 € (27 €)

Leitung: Fabian Prinz; Team Nyingma Zentrum

Meditation und mehr

Drop In Meditation:

Freitags, 17:30 bis 18:30 Uhr – AUCH ONLINE

Gebühr: 10 € (5 €)

Leitung: Team Nyingma Zentrum

Nyingma Meditation – Im Alltag offener und gelassener sein

4-Wochen Einführungskurs, [siehe Seite 12 K 4-21](#)

In diesem Kurs hast du die Gelegenheit, verschiedene Formen der Meditation kennenzulernen und deine Erfahrung zu vertiefen.

Du erfährst den Atem und deine körperlichen Empfindungen als eine Quelle von Energie, die wie ein heilsamer Strom den ganzen Körper durchdringt. Eine natürliche innere Ruhe kann sich ausbreiten und aus dieser Stille heraus entsteht Offenheit für deine gegenwärtige, sich ständig ändernde Erfahrung. Du lernst nach und nach, dich von inneren Ablenkungen und Konflikten zu lösen und erfährst wie dein Geist funktioniert. Meditation kann dazu beitragen im Alltag achtsamer, offener und gelassener zu sein.

Leben in Offenheit

Ein Kum Nye-Yoga Kurs für entdeckungsfreudige Menschen

Die Praxiseinheiten werden auch an die Bedürfnisse älterer Menschen und Personen mit Bewegungseinschränkungen angepasst.

Workshops 3-stündig:

7. Januar

Die Heilkraft des Körpers aktivieren [K 5-21](#)

18. Februar

Die Kunst der Entspannung inmitten von Anspannung [K 6-21](#)

15. April

Freude wecken als Weg zu Offenheit und Zuversicht [K 7-21](#)

Termine vormittags 90 Minuten 11:00-12:30 [K 8-21](#)

21. Januar, 4. Februar, 4. März, 18. März, 29. April, 13. Mai

Gebühr 6 mal morgens: 90 € (50 €)

Gebühr pro Workshop: 32 € (22 €)

Gebühr ganzes Paket: 186 € (120) [K 9-21](#)

Leitung: Annette Dorstijn

Caring

Caring für Emotionen – Gesten des Mitgefühls K 10-21

In diesem Caring-Kurs werden wir uns „hinter die Bühne“ unserer Emotionalität wagen. Wir werden lernen, unser Herz und unseren Kopf vor unserer eigenen Negativität zu schützen, während wir einen fürsorglichen Ansatz zur Auflösung und Transformation von Emotionalität einüben. Der erfahrungsorientierte Ansatz dieses Kurses bietet eine heilende Grundlage für eine umfassende Erforschung der Fürsorge für uns selbst und unsere Welt.

Montag, 18:30 bis 20:00 Uhr

8. März bis 28. Juni, 14 Abende (nicht in den Schulferien)

Gebühr: 198 € (145 €)

Leitung: Gertrud Weber

4-Wochen Einführungskurs, [siehe Seite 12](#)

Caring – Gesten der Selbstfürsorge K 11-21

In vier Kursabenden kannst Du erfahren, wie sich echte Selbstfürsorge anfühlt. Du wirst Deine eigenen Ressourcen wiederentdecken und die Freude erleben, die in echter Selbstfürsorge liegt. In Kontemplationen und Übungen erhältst Du Gelegenheit zu untersuchen, welche Hindernisse Deinem Kümmern um dich selbst im Wege stehen und wie Du Dich selbst verletzt. Du wirst Übungen kennenlernen, die Dir erlauben, eine Haltung liebevoller Freundschaft zu entwickeln und Dir selbst und anderen echte Fürsorge anzubieten.

Caring-Intensiv-Training

Ein Training, das schon seit 3 Monaten läuft. Es gibt monatlich einen Seminartag, wöchentliche Mails mit Anregungen, Texten und Übungen und Austausch in einer Zweier-Lern-Partnerschaft.



Buddhistische Lehre

Der Kurs „Buddhistische Lehre“ bringt mir etwas für den Alltag ... Erleichterung und Trost manchmal; neue Sichtweisen und gedankliche Möglichkeiten, die gut da anknüpfen, wo ich geistig-seelisch selber angekommen war (vor dem Kurs). Das alles, ohne mich als „echte Buddhistin“ zu fühlen. Die Lehre bringt mir ein bisschen Frieden in meinen Geist. Ulli H.

4-Wochen Einführungskurs, [siehe Seite 12](#)

[Wie Siddharta zum Buddha wurde](#) [K 12-21](#)

Die buddhistische Lehre reicht bis ins alte Indien zurück, wo vor über 2500 Jahren Siddhartha Gautama sich aufmachte, einen Weg zur Überwindung allen Leidens zu finden. Durch den Weg der Mitte, frei von den Extremen der Askese und des ausschweifenden Lebens, erlangte er in tiefer Meditation vollkommene Erleuchtung und wurde so zum Erweckten, dem Shakyamuni Buddha. In dem Kurs erfährst du, wie die buddhistische Lehre entstanden ist und warum sie heute noch für unser Leben relevant ist.

Lotus Vision

Vorankündigung für Herbst 2021 [K 13-21](#)

Lotus Vision – das einzigartige Potenzial des Menschseins

Dieser 8-wöchige Einführungskurs präsentiert eine Vision des Wissens und Seins, in die Körper, Sprache und Geist integriert sind. Basierend auf der tibetischen Weisheitstradition, aber ohne Religion und offen für alle, weist die Lotus-Vision den Weg zum Aufblühen des menschlichen Potentials. Wenn Kopf und Herz zusammenkommen, wenn sie lernen, gut zu kommunizieren, und die Stille im Kern des Geistes erreichen, tritt unsere Positivität mühelos in die Welt hinein.

Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr (Herbstferien kein Kursabend)
8 Kursabende von 16. September bis 18. November
Gebühr: 115 € (85 €)

Leitung: Christoph Bangert und Helmuth Czekalla

Im Januar 2022 wird ein mehrstufiges Jahresprogramm beginnen, das auf den drei Büchern von Lotus Trilogy von Tarthang Tulku basiert: *Lotus Body*, *Lotus Language* und *Lotus Mind*. Die Teilnahme am Einführungskurs ist eine Voraussetzung für die Teilnahme am dem Jahresprogramm.

Buddhistische Psychologie

Ich fahre seit 3 Jahren jede Woche von Solingen nach Köln und nehme an dem Kurs zu Buddhistischer Psychologie teil, im Präsenzkurs oder online. Ich schätze den Leiter und die Gruppe sehr. In den Jahren ist eine Vertrautheit entstanden, die mir hilft, auf mein eigenes Leben bezogen in Austausch zu kommen und meine Dharma Praxis zu vertiefen und zu erweitern. Fabian P.

Der Geschmack von Freiheit

Buddhistische Psychologie in Aktion

4-Wochen Einführungskurs, [siehe Seite 12](#) [K 14-21](#)

Unabhängig von Glauben und Weltanschauung bietet uns die buddhistische Psychologie eine Struktur an, durch die wir verstehen können, wie wir zu der Person geworden sind, die wir heute sind. Darüber hinaus eröffnet sie uns eine umfassende Perspektive auf die grundlegende Freiheit unseres menschlichen Geistes.

In 4 Abenden gewinnen wir einen Einblick darüber, wie wir mit den Methoden der buddhistischen Psychologie und mit unseren Ängsten und unliebsamen Emotionen umgehen können.

Wir nähern uns den jeweiligen Themen mit Meditation, Kumbh-Nye-Übungen, Texten, Austausch und praktischen Übungen aus den Büchern von Tarthang Tulku



Kurz & Kompakt – Online Einführungen in unsere Studienbereiche

Mittwochs 20:15 bis 21:45 Uhr, Januar bis Juni.

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Einsteiger*innen als auch an Fortgeschrittene. Es gibt dir die Möglichkeit, verschiedene Studienbereiche kennenzulernen und zu vertiefen. Auf diese Weise kannst du herausfinden, welches Angebot dich am meisten anspricht.

Der Kursabend ist Mittwoch, 20:15 Uhr, er bleibt für alle Kurse gleich. Sie finden nacheinander statt, so dass du die ganze Serie buchen kannst. Es ist aber genauso möglich, einen oder mehrere der Kompaktkurse auszuwählen.

Caring – Gesten der Selbstfürsorge [K 11-21](#)

Ausführlich dazu siehe [Seite 8](#)

4 Abende, 27. Januar, 10., 17. und 24. Februar

Gebühr: 55 € (45 €)

Leitung: Gertrud Weber

Nyingma Meditation – Offen und gelassen im Alltag [K 4-21](#)

Ausführlich dazu siehe [Seite 7](#)

4 Abende, 24. Februar, 3., 10. und 17. März

Gebühr: 55 € (45 €)

Leitung: Margarita Papadimitriou

Kum Nye – tibetische Entspannung. Ein Yoga der Gefühle

[K 1-21](#)

Ausführlich dazu siehe [Seite 6](#)

4 Abende, 14., 21., 28. April und 5. Mai

Gebühr: 55 € (45 €)

Leitung: Birgit Katemann

Buddhistische Lehre – Wie Siddharta zum Buddha wurde

[K 12-21](#)

Ausführlich dazu siehe [Seite 10](#)

4 Abende, 12., 19., 26. Mai und 2. Juni

Gebühr: 55 € (45 €)

Leitung: Christoph Bangert und Margarita Papadimitriou

Buddhistische Psychologie in Aktion – Der Geschmack von Freiheit [K 14-21](#)

Ausführlich dazu siehe [Seite 11](#)

4 Abende, 9., 16., 23. und 30. Juni

Gebühr: 55 € (45 €)

Leitung: Helmuth Czekalla



Den Geist schulen



Intensiv Programm zu Meditation (online und live) K 15-21

Wenn du schon Erfahrung mit Meditation machen konntest, weißt du, wie wenig Kontrolle wir über den Geist haben. Unsere Fähigkeit zu fokussieren, zu konzentrieren, uns selbst zu ermutigen oder den Geist in eine positive Richtung zu lenken, ist begrenzt. Bevor wir solche Fertigkeiten entwickelt haben, werden wir nicht in der Lage sein, viel Fortschritt auf dem spirituellen Pfad zu machen.

Dieses Programm untersucht die Natur des Geistes und stellt eine Schulung dazu bereit, wie wir geistige Aktivität besser lenken können. Das wird dir dabei helfen, einen größeren Nutzen aus deinem Studium der Lehren zu ziehen und gibt dir gleichzeitig eine Grundlage, dein Leben in Übereinstimmung mit deinen höchsten Werten zu formen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine mehrjährige Erfahrung mit Meditation und die Bereitschaft, eine regelmäßige Meditationspraxis zu pflegen. Bei Interesse bitte anfragen.

Das Programm besteht aus 6 Workshops über den Zeitraum von Januar bis Juni.

In den Wochen zwischen den Workshops erhältst du einmal wöchentlich Anleitungen zu deiner Praxis per E-Mail.

Termine jeweils samstags, 14:00 bis 18:00 Uhr

9. Januar, 6. Februar, 6. März, 10. April, 15. Mai, 12. Juni

Gebühr: 220 € (180 €)

Leitung: Christoph Bangert

Hinweis: je nach aktueller Entwicklung der Pandemie können wir im Frühjahr die Workshops zusätzlich auch als Präsenzveranstaltung im Nyingma Zentrum anbieten. Ansonsten ist das Programm durchgehend online.

Grundausbildung Kum Nye-Yoga

Grundausbildung (Stufe I) K 14-20

Die Grundausbildung (Stufe I) beruht auf dem Buch *Selbstheilung durch Entspannung* von Tarthang Tulku.

Die Ausbildungen sind auch geeignet für Menschen, die Kum Nye in erster Linie für ihre eigene Entwicklung und Selbstheilung machen möchten.

Inhalte der Ausbildung:

Äußere Kum Nye-Entspannung – sich den Gefühlen und der Kraft des Atems öffnen

Die Energiezentren im Körper – Anregen und Transformieren von Energien

Inneres Gleichgewicht – Die Sinne öffnen

Energien anregen und umformen – Die Stufen der Entspannung

Wie praktiziere ich Kum Nye?

Wie unterrichte ich Kum Nye?

Orientierungstag:

5. Dezember 2020, 15:00 bis 18:00 Uhr; online

Termine 2021:

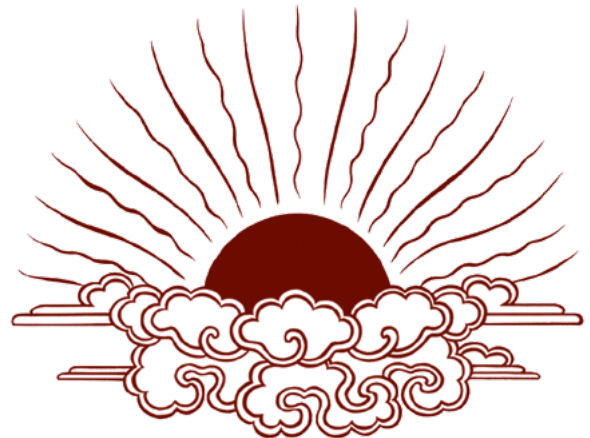
23. bis 24. Januar; 27. bis 28. März; 8. bis 9. Mai;

19. bis 20. Juni; 31. Juli bis 1. August; 11. bis 12. September;

30. bis 31. Oktober; 11. bis 12. Dezember

Gebühr: 2.280 € (inkl. Mahlzeiten)

Leitung: Anja Nogaitzig und Dagmar Traub



Retreats

Gerne schicken wir ausführliche Flyer zu!

Weihnachtsretreat 2020 K 23-20 Online

Die vier unermesslichen Qualitäten: Ein Weg der Heilung durch Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut

In dem Retreat üben wir diese vier Geisteshaltungen.

Die Grundlage wird Entspannung durch Kum Nye-Yoga sein.

Neben dem Studieren von Texten werden wir über die vier Qualitäten meditieren und uns dazu austauschen.

27. Dezember, 20:00 Uhr bis 31. Dezember, 14:00 Uhr

Gebühr: 340 € (ermäßigt 265 €)

Leitung: Dagmar Traub und Siegfried Krings

Der Nektar von Heilung und Wohlbefinden K 16-21 Online Februar 2021

Der Nektar von Heilung und Wohlbefinden ist eine Praxis des Heilenden Padmasambhava, die Meditation und Visualisierung integriert. Die Praxis weckt die Kraft, die der Geist hat, um den Körper und sich selbst zu heilen, und lindert emotionalen Stress, täglichen Druck und Spannungen. Es ist eine sanfte und effektive Praxis, um unsere unerwünschten Konzepte und Muster zu transformieren.

13. bis 14. Februar, Samstag 10:00 bis Sonntag 13:00 Uhr

Gebühr: 135 € (115 €)

Leitung: Magda Strobl Costa

Sprache: englisch mit Übersetzung

Caring – Heilung aus dem Herzen K 17-21

März 2021

Weißt du, wie du dich in echter Weise um dich und andere kümmern kannst? In diesem Retreat lernst Du die Bedeutung von tiefer Fürsorge für dich selbst kennen. Gleichzeitig übst du Einstellungen und Verhaltensweisen von Caring, die bereits in dir vorhanden sind.

Es gibt einen Weg, für sich selbst zu sorgen, einen Weg von Freundlichkeit und Mitgefühl.

12. bis 14. März, Freitag 18:00 bis Sonntag 16:00 Uhr

Gebühr: 150 € (120 €)

Leitung: Gertrud Weber

Sangha – Engagieren und Dazugehören



**Das Projekt „Leuchtende Fassade“
Was Innen lebendig ist, soll nach Außen strahlen!**

Eine Gruppe aus der Sangha (Gemeinschaft der Praktizierenden) bringt die Fassade zum Leuchten ...

Dieses wunderbare Projekt ist nun bald vollendet. Auch wenn wir gelegentlich ins Schwitzen gekommen sind, weil das Wetter nicht mitspielte oder andere Hürden zu nehmen waren, war die Zusammenarbeit im Projektteam sehr fruchtbar und hat allen viel Freude bereitet. Bald wird im äußeren Erscheinungsbild sichtbar sein, was im Inneren an Schönheit durch den Reichtum der Lehren und das gemeinsame Praktizieren vermittelt wird. Es fehlen nur noch die Türen und ein paar Details, dann strahlt unser Haus seinen inneren Reichtum auch nach außen.

Kommt vorbei und lasst Euch inspirieren.



Unser Gründer

Die Welt von heute steht vor großen Problemen, und viele Menschen widmen ihre Anstrengungen dem Verständnis ihrer Ursachen. Doch aus der Dharma-Perspektive können wir ganz einfach darüber sprechen. Wir leiden, weil die Energie unseres Herzens und Kopfes, unseres Geistes und Körpers verdreht ist. Aber wir haben die Fähigkeit in uns, das Verdrehte gerade zu rücken und aufrecht durch die Welt zu gehen. Das ist Grund genug, echte Anstrengungen zu unternehmen.

Tarthang Tulku,
Challenging Journey, Creative Journey, 2017

Dharma Publishing Deutschland



Dharma Publishing Deutschland ist der Verlag des Nyingma Zentrums. Wir publizieren Übersetzungen der Werke von Tarthang Tulku und anderer Bücher des amerikanischen Verlages Dharma Publishing.

NEU: DPD – Dharma Talks

Sonntags um 19.00 bieten wir ein monatliches, kostenloses Zoom-Angebot: Das **Buch des Monats** wird in Interviewform vorgestellt; eine kurze Übung ermöglicht es, in den jeweiligen Übungsweg hinein zu schnuppern. Am Ende des 40-minütigen Angebotes gibt es News vom Nyingma Zentrum und den dort angebotenen Kursen. Den Zoom-Link gibt es auf Anforderung bei info@dharmapublishing.de

Die ersten Themen im Jahr 2021:
Skillful Means – Die innere Kunst der Arbeit



15,80 €



17,80 €

Time-Space-Knowledge (TSK) – Raum, Zeit, Erkenntnis



27,60 €



18,50 €

Buchbestellungen Im Web-Shop, versandkostenfrei ab 10,- €:
www.dharmapublishing.de

Zeremonien und Gebet

Das Bedürfnis mit etwas Wahrem und Größeren in Verbindung zu treten als unserem individuellen, isolierten Selbst, scheint tief in der menschlichen Natur zu liegen.

Tarhang Tulku Rinpoche

In der buddhistischen Tradition spielen Gebete und Zeremonien eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, unsere tiefsten Bestrebungen nach einem glücklichen Dasein zum Ausdruck zu bringen, das für uns und Andere frei ist von Leid. Auch zu Hause kannst du Offerings, wie zum Beispiel Blumen, Gebäck oder Räucherstäbchen, vorbereiten, wenn du magst. Nach der Rezitation von Mantrien und Gebeten folgt eine stille kurze Meditation und zum Abschluss eine Widmung.

Wir treffen uns online viermal im Monat für Zeremonien:

Am Vollmond, Neumond, Dakini-Tag und Padmasambhava-Tag. Jeweils von 17:30 bis 18:15 Uhr.

Alle Zeremonie-Termine und der Link auf

www.nyingmazentrum.de

Sie finden ausschließlich Online statt und sind kostenlos.

Wir bitten die Teilnehmer*innen, sich rechtzeitig vor Beginn der Zeremonie dazuschalten, weil wir nach Beginn niemanden mehr einlassen können.



Kursformate

Drop In:

1 bis 1 ½ Stunden. Das sind „offene“ Übungsstunden, man kann einfach ohne Anmeldung kommen.

Sie finden auch während der Schulferien statt; nicht während der Schließungszeiten:

24. Dezember 2020 bis 8. Januar 2021.

*Es kann jede*r teilnehmen, es gibt keine Voraussetzungen.*

Kompaktkurse:

In der Regel 4 Abende zu je 1 ½ Stunden. Etwas verbindlicher als „Drop-In“; eine gute Möglichkeit, etwas mehr zu erfahren.

Anmeldung erforderlich.

Workshops:

Können 3 bis 8 Stunden dauern, mit Pausen etwa alle 1 ½ Stunden. Eine gute Gelegenheit, ein Thema zu erforschen oder das Zentrum kennenzulernen.

Keine Voraussetzung. Anmeldung erforderlich.

Quartalskurs:

Ein Kurs von 1 ½ Stunden, der 10 bis 12 Wochen dauert und quartalsweise gebucht wird.

Caring, siehe Seite 8

Jahrestrainings:

In der Regel 32 Kursabende zu je 1 ½ Stunden plus 3 Workshops von je 3 Stunden. Man kann Jahrestrainings auch quartalsweise buchen und auf Wunsch in monatlichen Raten zahlen. Es gibt die Stufen 1 bis 4.

Anmeldung erforderlich. Zusätzliche Übungsmöglichkeiten: kostenfreie Teilnahme an allen Drop-Ins zu Kum Nye-Yoga und Meditation + 50 % Rabatt auf alle Themenworkshops.

Online Kurs:

Der Kurs findet über eine Online-Meeting-Plattform statt. Man bekommt einen Link geschickt und kann über einen PC, Tablet oder Smartphone teilnehmen.

Retreat:

Ein Seminar von 1 bis 5 Tagen.

Retreat heißt wörtlich „Rückzug“. Man zieht sich zurück vom Alltag und widmet sich ganz Studium und Praxis.

Anmeldung erforderlich.

Rahmenbedingungen & Anmeldung

Ort

Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Nyingma Zentrum e.V. in Köln, Siebachstr. 66, statt.

Kosten

Es gibt in der Regel neben dem Basispreis auch einen ermäßigten Preis, er steht in Klammern (das gilt nicht für Veranstaltungen anderer Anbieter, z.B. in Amsterdam oder den USA).

Er gilt für Schüler*innen, Student*innen, Arbeitslose und Kölnpass Inhaber*innen. Student*innen erhalten bei den Drop-Ins und Jahrestrainings 50% Rabatt auf den Basispreis.

Stabilität

Psychische Gesundheit und Stabilität sind für Studium und Praxis der Lehren unerlässlich. Für Betreuung von Besucher*innen, die therapeutische Hilfe benötigen, haben wir leider keine Voraussetzungen.

Anmeldung

Die „Drop-In“ Veranstaltungen sowie Teilnahme an Zeremonien sind ohne Voranmeldung möglich. Für alle anderen Veranstaltungen bitte anmelden! Bitte schriftlich (E-Mail) an post@nyingmazentrum.de



Nyingma auf Facebook
facebook.com/nyingmazentrum.koeln

aktuelle
 Corona- und Hygiene-Infos
 unter
www.nyingmazentrum.de

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18:30 – 20:00 Kurs Caring 20:15 – 21:45 Kurs KN-JT-L2	18:30 – 19:30 KN Drop In	10:00 – 11:00 KN Drop In 18:30 – 20:00 Kurs JT-L2-BL 20:15 – 21:45 Einführungskurse	11:00 – 12:30 KN-L. in Offenh. 20:15 – 21:45 Kurs LT-4-MBP	17:30 – 18:30 NM Drop In	Themen- Workshops und Retreats s. Flyer + web	11:00 – 12:30 KN Drop In Themen- Workshops und Retreats s. Flyer + web

BL = Buddhistische Lehre
 KN = Kum Nye-Yoga
 MBP = Meditation und Buddhistische Psychologie
 NM = Nyingma-Meditation
 JT-L1 = Jahrestaining Level 2, usw.
 Drop In = Offene Stunde ohne Voranmeldung

Keine Drop Ins an Feiertagen
 Zeremonien an 4 Tagen im Monat
 von 17:30 Uhr bis 18:15
 siehe www.nyingmazentrum.de
 Offenes Haus am 10. Januar 2021

Stundenplan