

Programm
Februar
bis Juni 22



NYINGMA



ZENTRUM

Herzlich Willkommen

In vielen Bereichen unseres Lebens geht es derzeit um Veränderung und Aufbruch – auch im Nyingma Zentrum!

Wir starten mit unserem Programm in das 1. Halbjahr 2022 mit dem klaren Wunsch, uns wieder mehr verbinden und gemeinsam praktizieren zu können.

Motivation und Absicht sind die Grundlagen erfolgreichen Übens. Die Kurz & Kompakt Kurse bieten eine wunderbare Möglichkeit, verschiedene Zugänge im Nyingma Zentrum kennenzulernen.

Ob das live oder online möglich sein wird, ist vielleicht nicht entscheidend, wichtig ist, ob wir die Gelegenheiten zum Üben wahrnehmen und Brücken bauen, wo immer es möglich ist.

Auf unserer Webseite werden wir ankündigen, wenn Kurse wieder live stattfinden können.

Nur für unser neues Sangha-Frühstück wünschen wir uns, dass wir uns live treffen können: an jedem ersten Sonntag im Monat laden wir zu einem gemütlichen Frühstück ein – um uns zu treffen, eine gute Zeit zu haben und unsere Türen auch für die Menschen zu öffnen, die zum ersten Mal ins Zentrum kommen und uns gerne kennenlernen möchten.

Fühlt Euch alle herzlich willkommen!

Gertrud Weber & Helmuth Czekalla
Leiter:in des Nyingma Instituts

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Offenes Haus	6
Sonntagsfrühstück im Zentrum	7
Kurz und Kompakt	8 – 9
Kum Nye-Yoga	10
Drop-In	12
Workshops	12–13
Jahrestrainings	14–16
Ausbildungen	17–19
Nyingma-Meditation	20
Raum–Zeit–Wissen	20
Buddhistische Psychologie	22–24
Lotus Vision	24
Caring	25
Skillful Means	26–27
Tarthang Tulku	28–29
Zeremonien und Gebet	30
Sangha	31
Kursformate	32
Rahmenbedingungen & Anmeldung	33
Kontakt	34





Offenes Haus online
Sonntag, 9. Januar 2022
14 bis 17 Uhr

14 bis 14:30 Uhr: Einführung in Freude des Seins
14:30 bis 14:45 Uhr: Zeit für Fragen
14:45 bis 15:15 Uhr: Einführung in Skillful Means
15:15 bis 15:30 Uhr: Zeit für Fragen
15:30 bis 16 Uhr: Einführung in Lotus Vision
16 bis 16:15 Uhr: Zeit für Fragen
16:15 bis 16:45 Uhr: Einführung in Caring
16:45 bis 17 Uhr: Zeit für Fragen

- Studienbereiche erleben
- Beratung zu den Kursen
- Lehrer:innen kennenlernen

Ohne Anmeldung, Eintritt frei
Den Link gibt es unter
www.nyingmazentrum.de

Sonntagsfrühstück im Zentrum

Zusammenkommen, sich austauschen, Fragen stellen, das Zentrum kennenlernen, Bekannte und Freund:innen treffen, den Sonntagmorgen genießen – dazu treffen wir uns (unter Einhaltung der geltenden Coronavorschriften) an jedem ersten Sonntag im Monat ab 10 Uhr.

Für Brötchen, Kaffee und Tee ist gesorgt. Wer Lust und Zeit hat, kann einen kleinen Beitrag zum Büffet mitbringen. Anmeldung nicht erforderlich
Bei Fragen: T 0221 5890474



Kurz und Kompakt – Einführungen in unsere

Studienbereiche online oder hybrid

Mittwoch 20:15 bis 21:45 Uhr,
Januar bis Mai 2022

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. Alle Kurz & Kompaktkurse finden mittwochs von 20:15 bis 21:45Uhr statt.

Einführung in Freude des Seins, K 24–21 hybrid

„Die Art und Weise, wie Kum Nye Körper, Sinne und Geist entspannt, kann uns in die Kraft und die Schönheit des spirituellen Weges einführen. Die Fülle von Freude inspiriert zur Großzügigkeit des Herzens und zum Wunsch, anderen eine Freude zu bereiten“.
Tarthang Tulku, Die Freude des Seins

4 Abende, 12., 19., 26. Januar und 2. Februar 2022
Gebühr: 55 € (45 €)
Leitung: Helmuth Czekalla und Team

Einführung in Buddhistische Lehre, K 4–22 hybrid

Influenzer Buddha

Vom Potenzial des Menschseins

Das, was der Buddha vor über 2500 Jahren unter dem Bodhi Baum im alten Indien entdeckt hat, hat Kulturen weltweit geprägt und bis in die heutige Zeit unzähligen Menschen Orientierung gegeben. Unter anderem sagte er, dass jede:r von uns das innere Potenzial in sich trägt, völlig frei von Leiden zu sein und in Harmonie mit sich und der Welt zu leben. In diesem Kurs kannst du für dich kleine Öffnungen zu deinem inneren Potenzial entdecken.

4 Abende, 9., 16., 23. Februar und 2. März 2022
Gebühr: 55 € (45 €)
Leitung: Christoph Bangert

Einführung in Nyingma Meditation, K 5–22 hybrid

Meditation ist ein natürlicher Ausdruck menschlichen Seins. Wir erfahren Meditation, indem wir lernen uns selbst zuzuhören und Körper und Sinne zu entspannen. Hierzu lernen wir Techniken kennen wie Kum Nye Yoga-Übungen, die Kraft des Atems, Mantra-Singen und das Sitzen in Stille.

Themen des 4-wöchigen Kurses:

- Der Körper in der Meditation
- Der Atem in der Meditation
- Der Geist in der Meditation
- Die Integration von Körper, Atem und Geist als eine Erfahrung

4 Abende, 9., 16., 23. und 30. März 2022

Gebühr: 55 € (45 €)

Leitung: Anja Nogaitzig

Einführung in Kum Nye, K 6–22 hybrid

Entdecke dein natürliches Sein!

Kum Nye ist ein Yoga aus Tibet, angepasst für Menschen aus dem Westen. Einfache, fast alltägliche Bewegungen werden aufmerksam und langsam ausgeführt. 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.

4 Abende, 4., 11., 18. und 25. Mai 2022

Gebühr: 55 € (45 €)

Leitung: Fabian Prinz und Team

Kum Nye-Yoga

Die Praxis des Kum Nye-Yoga besteht aus einfach ausführbaren, meditativen Bewegungen, sanftem Atem, Selbstmassage, Mantra und Phasen der Stille. Indem wir lernen, uns vollständig mit den Übungen und den dadurch angeregten Gefühlen und Empfindungen (Energien) zu verbinden, finden Körper, Atem und Geist zu ihrer ursprünglichen Einheit zurück.



Kum Nye-Yoga

Drop-In Kum Nye-Yoga online

Dienstags, **K 7–22**

18:30 bis 19:30 Uhr, 60 Minuten 10 € (7,50 €)

Sonntags, **K 8–22**

11:00 bis 12:30 Uhr, 90 Minuten 15 € (11 €)

Fünferkarte Dienstags 45 € (30 €)

Fünferkarte Sonntags 70 € (50 €)

Die erste Teilnahme an einem Drop In ist kostenfrei!

Leitung: Team Nyingma Zentrum

Morgenfrische online

Kum Nye Praxis zur Reinigung und Aktivierung der Körperenergien

Durch kraftvolle Körperübungen, reinigenden Atem und stilles Sitzen wird die im Alltag angesammelte Spannung in unseren Nerven und Muskeln sowie die Tendenz zum Unbehagen in unserem Geist gelöst und in fließende Energie umgewandelt.

Der Kurs versteht sich als Impuls, eine eigene Morgenpraxis zu etablieren, aufzufrischen oder zu erweitern.

4 x dienstags von 10 bis 11 Uhr

1. Möglichkeit **K 9–22**, 1. bis 22. Februar 2022

2. Möglichkeit **K 10–22**, 15. März bis 5. April 2022

3. Möglichkeit **K 11–22**, 3. bis 24. Mai 2022

Gebühr: 39 € (30 €)

Leitung: Stefanie Brandl

Lebendige Blumen – lebendiger Mensch, **K 12–22** nur live

Die Kunst des Blumensteckens

Die Schönheit eines Blumenarrangements kommuniziert mit unseren Herzen und inspiriert unsere Sinne. Kum Nye Übungen und Meditation können dir dabei helfen, in Kontakt mit dir und deinem kreativen Potential zu treten.

Samstag, 28. Mai 2022, 10 – 13 Uhr

Gebühr: 32 € (24 €) zuzüglich 10 € Materialkosten

Leitung: Fabian Prinz

Gefühle sind wie Farben, **K 13–22** nur live

Kum Nye öffnet das Tor zum kreativen Gestalten

Eine kreative Reise nach innen. Wir üben Kum Nye und schaffen so ein Tor zu den Gefühlen, die anschließend malerisch in Farbe ausgedrückt werden können.

Samstag, 21. Mai 2022, 14 bis 18 Uhr

Gebühr: 39 € (30 €) zuzüglich 5 € Materialkosten

Leitung: Birgit Katemann

Kum Nye Körperübungen und Meditationen für die „Erfahrene Generation“ hybrid

Was ist wirklich wichtig in der uns verbleibenden Lebenszeit?

Dazu nehmen wir Kontakt auf zu unserer inneren Energie und dem tiefen Wissen unseres Seins. Gemeinsam wollen wir entdecken, wie es gelingen kann, in dieser Lebenszeit selbstbestimmt, frei und solidarisch zu leben. Der Kurs bietet allen aufgeschlossenen Menschen, auch mit körperlichen Einschränkungen, die Möglichkeit, sich selbst und die Mitwelt mit frischen Sinnen zu erfahren. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Wir arbeiten mit Kum Nye-Übungen, Meditationen und Übungen aus der Buddhistischen Psychologie.

6 x donnerstags von 11 bis 12:30 Uhr

1. Möglichkeit **K 14–22**,

13., 20., 27. Januar, 3., 10., 17. Februar 2022

Körper und Geist arbeiten zusammen

2. Möglichkeit **K 15–22**,

3., 10., 17., 24., 27. März und 6. April 2022

Freude und Entspannung im Leben entwickeln

3. Möglichkeit **K 16–22**,

28. April, 5., 12., 19. Mai, 2. und 9. Juni 2022

Leben in der Fülle

Gebühr: jeweils 85 € (65 €)

Leitung: Helmuth Czekalla



Kum Nye-Yoga Jahrestraining Level 1 K 32–21 hybrid
Die Praxis des Kum Nye-Yoga besteht aus meditativen Bewegungen, sanftem Atem, Selbstmassage, Mantrien und Phasen der Stille. Der Körper entspannt sich, der Geist kann sich beruhigen.
Das Jahrestraining bietet die Möglichkeit, kontinuierlich in einer festen Gruppe zu üben.
Keine Voraussetzungen erforderlich
Ein Quereinstieg ist ab Februar 2022 nach Absprache mit den Leiterinnen möglich.

Montags 18:30 bis 20 Uhr
6. September 2021 bis 20. Juni 2022 und
3 Workshops: 23. Oktober 2021, 12. Februar
und 28. Mai 2022, jeweils 14 bis 18 Uhr
Gebühr ab Februar 2022: 242 € (180 €)
oder 5 monatliche Raten zu 50 € (38 €)
Leitung: Dagmar Traub und Martina Leitner

Zusätzliche Übungsmöglichkeiten für Teilnehmer:innen:
Kostenfreie Drop-Ins zu Kum Nye-Yoga und
Meditation + 50% Rabatt auf alle Themenworkshops

„Durch Entspannung kann alle
Art geistiger und körperlicher
Erfahrung in einen positiven
Energiefluss verwandelt
werden.“

Tarhang Tulku, Die Freude des Seins

Kum Nye-Yoga Jahrestraining Level 3, K 33–21 ^{hybrid}

Wenn wir uns tiefer mit Kum Nye verbinden, entdecken wir, dass jenseits unserer selbst-konstruierten Wirklichkeit eine vollständig andere Realität existiert – ein offenes Feld der Möglichkeiten.

Das Jahrestraining bietet die Gelegenheit, kontinuierlich in einer festen Gruppe zu üben.

Voraussetzungen: Jahrestraining 1 und 2. Bei entsprechender Vorerfahrung ist ein Quereinstieg ab Februar 2022 nach Absprache mit den Leiterinnen möglich.

Montags 20.15–21.45 Uhr

6. September 2021 bis 20. Juni 2022 und

3 Workshops 6. November 2021,

12. März und 4. Juni 2022

Jeweils 14 bis 18 Uhr

Gebühr ab Februar 2022: 242 € (180 €)

oder 5 monatliche Raten zu 50 € (38 €)

Leitung: Dagmar Traub und Birgit Katemann

Zusätzliche Übungsmöglichkeiten für Teilnehmer:innen:

Kostenfreie Drop-Ins zu Kum Nye-Yoga und

Meditation + 50% Rabatt auf alle Themenworkshops

Lehrer:innen-Ausbildung Stufe 1

Kum Nye-Yoga Selbstheilung durch Entspannung ^{hybrid}

Ein ausführlicher Flyer findet sich auf der Website nyingmazentrum.de, den wir auch gerne zusenden.

Grundausbildung, K 34–21 ^{hybrid}

Diese Ausbildung beruht auf dem Buch „Selbstheilung durch Entspannung“ von Tarthang Tulku.

Orientierungstag, K 21–22 ^{hybrid}

Samstag, 8. Januar 2022, 14 bis 17 Uhr

Gebühr: 39 € (30 €), werden bei Teilnahme an der Ausbildung auf die Gebühren angerechnet.

Termine der Ausbildung

22.–23. Januar, 12.–13. März., 30. April–1. Mai,

18.–19. Juni, 6.–7. August,

17.–18. September, 5.–6. November,

17.–18. Dezember 2022

Gebühr: 2.255 € für die live-Teilnahme und 2.085 €

für die online-Teilnahme

Leitung: Dagmar Traub und Bettina Ernst

Zusätzliche Übungsmöglichkeiten für Teilnehmer:innen:

Kostenfreie Drop-Ins zu Kum Nye-Yoga und

Meditation + 50% Rabatt auf alle Themenworkshops



Lehrer:innen Ausbildung Stufe 2

Kum Nye-Yoga – die Freude des Seins, K18–22 hybrid

Grundlage ist das Buch „Die Freude des Seins“
von Tarthang Tulku

Diese Ausbildung baut auf der Grundausbildung auf.
Ein ausführlicher Flyer findet sich auf der Website
nyingmazentrum.de, den wir auch gerne zusenden.
Bei entsprechender Vorerfahrung ist eine Teilnahme
nach Rücksprache mit den Leiter:innen möglich.

Orientierungstag, K 17–22 hybrid

Samstag, 19. Februar 2022, 10 bis 14 Uhr

Gebühr: 39 € (30 €), werden bei Teilnahme an der
Ausbildung auf die Gebühren angerechnet.

Termine der Ausbildung

Woche 1: Dienstag 19. bis Sonntag 24. April 2022

Woche 2: Montag 10. bis Samstag 15. Oktober 2022

Zwischen den Seminarblöcken werden die Inhalte der
Ausbildung durch die begleitenden 14-tägigen Anre-
gungen und die eigene Praxis vertieft und durch den
regelmäßigen Austausch innerhalb der Lernpartner-
schaften in den Alltag integriert.

Gebühr: 1.890 € für die live Teilnahme und 1.700 €
für die online Teilnahme

Leitung: Helmuth Czekalla, Dagmar Traub und Team

Zusätzliche Übungsmöglichkeiten für Teilnehmer:innen:
Kostenfreie Drop-Ins zu Kum Nye-Yoga und
Meditation + 50% Rabatt auf alle Themenworkshops

Nyingma-Meditation – offen und gelassen im Alltag

Drop-In Meditation

K 19–22 online

Freitags, 17:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 10 € (7,50 €), Fünferkarte Freitags 45 € (30 €)

Leitung: Team Nyingma Zentrum

Raum – Zeit – Wissen

Einfach sein

Entschleunigen – Entspannen – Entdecken

K 20–22 online

Häufig meinen wir, uns fehle zum Glück noch dieses und jenes. Dabei hält unser Sein alles für uns bereit.

„Der Schatz, den unser Sein für uns bewahrt, ist wie ein immer anwesender Nektar; er gleicht einem unerschöpflichen Königreich, das uns immer offensteht.“

Tarhang Tulku in Zeit-Raum-Wissen, eine neue Vision von Wirklichkeit

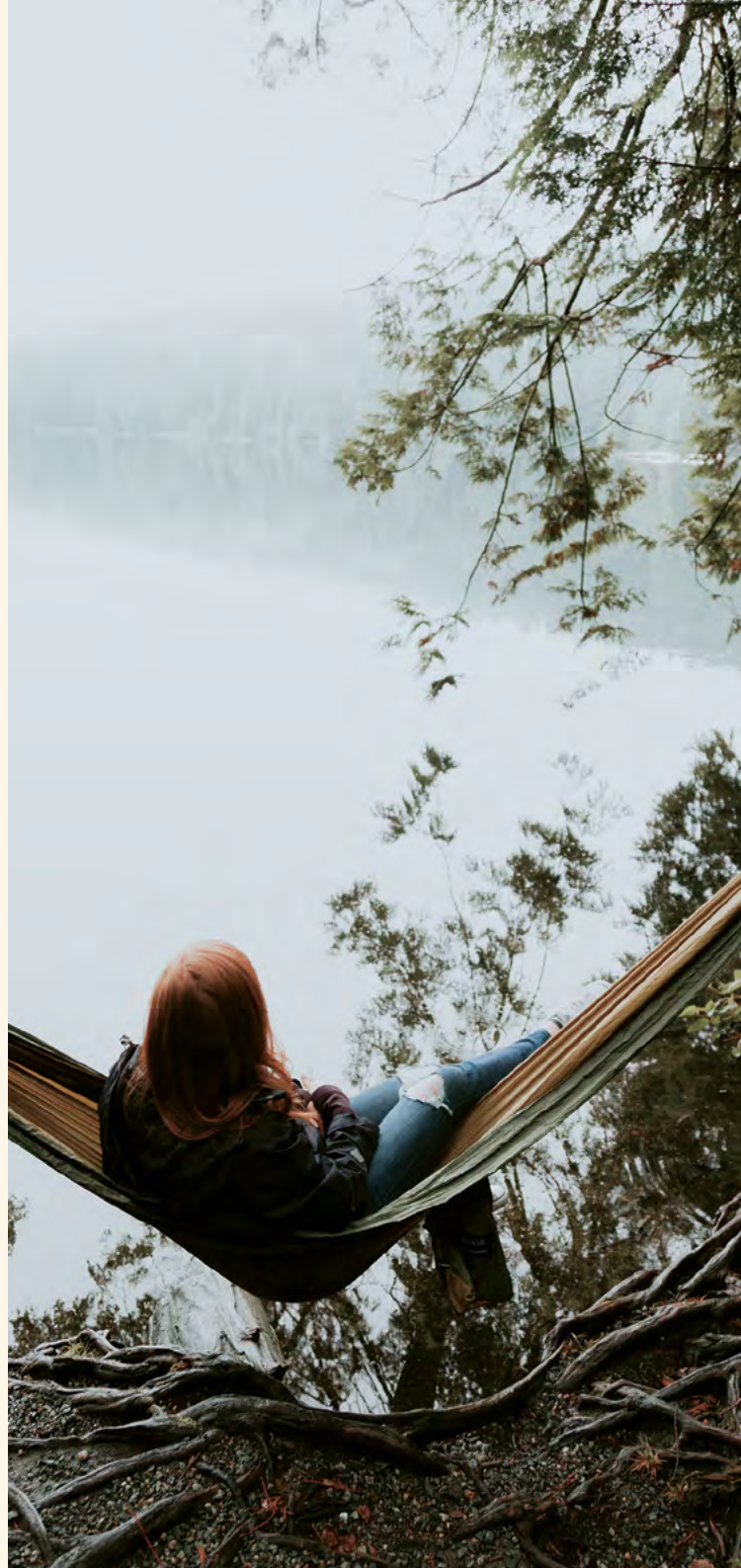
Mithilfe von Sitz-Meditation, Kum Nye-Yoga und Zeit-Raum-Wissen Übungen lernen wir, dieses Königreich zu entdecken und einfach zu sein.

12 x Dienstags, 18:30 bis 20 Uhr,

15. März bis 14. Juni 2022

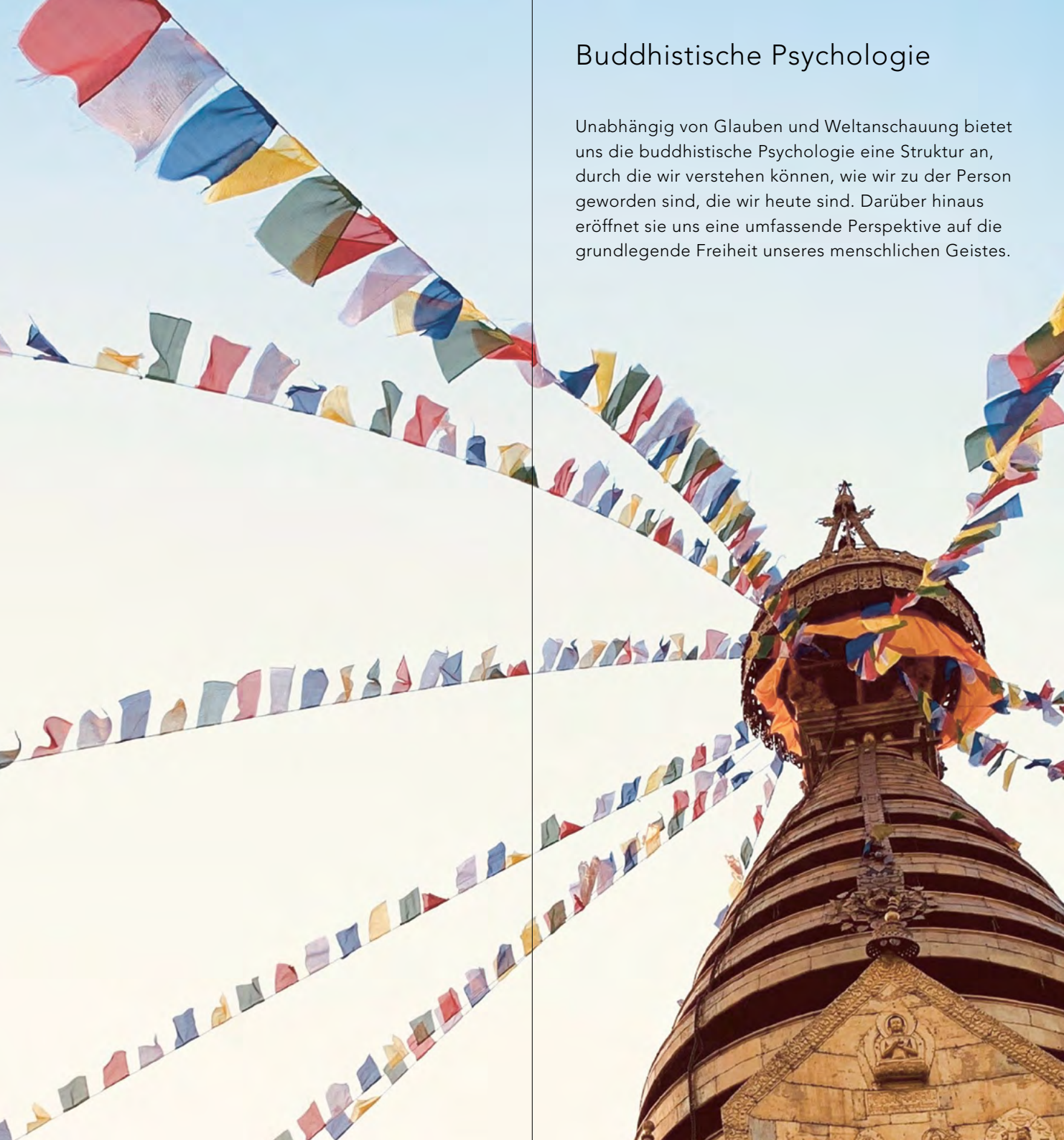
Gebühr: 175 € (130 €)

Leitung: Klaus Noldes



Buddhistische Psychologie

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.



Jahrestraining Buddhistische Psychologie 1

K 19–21 hybrid

Teil 1: Grundlagen für Selbstverwirklichung
und Wohlbefinden

Teil 2: Die Wahrheit der eigenen Erfahrung öffnen

Donnerstags 20:15 bis 21:45 Uhr

vom 9. September 2021 bis 23. Juni 2022

Leitung: Helmuth Czekalla, Sofia Pereira, Fabian Prinz

Laufender Kurs, kein Einstieg mehr möglich.

Vorankündigung:

ab September 2022 beginnt ein neuer Jahreskurs.

Lotus Vision – das einzigartige Potenzial des Menschseins

Einführungskurs, K 1–22 hybrid

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.

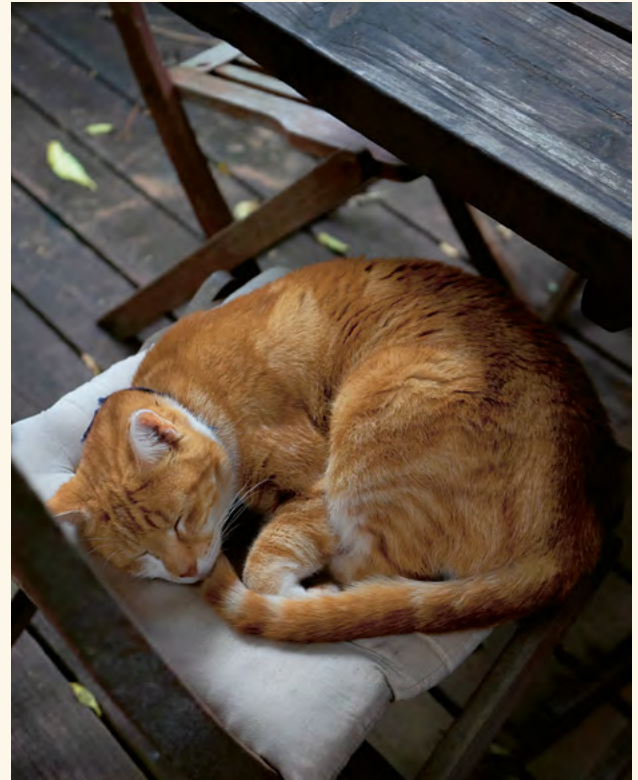
8 x Donnerstags, 18:30 bis 20 Uhr

27. Januar bis 24. März 2022 (außer 24. Februar)

Gebühr: 115 € (85 €)

Leitung: Christoph Bangert und Helmuth Czekalla

Hinweis: Aufbauend auf diesem Einführungskurs beginnt nach Ostern 2022 eine Reihe weiterführender Kurse, die auf den drei Büchern der Lotus Trilogy von Tarthang Tulku – Lotus Körper, Lotus Sprache, Lotus Geist – aufbaut. Bei Interesse gerne anfragen.



Caring

Caring – Gesten der Selbstfürsorge, K 2–22 nur online

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

In diesem Kurs lernst du die Bedeutung tiefer Fürsorge für dich selbst kennen. Du erlebst die Bedingungen für echte Fürsorge und auch ihre Hindernisse. Durch die Caring-Übungen kannst Du Deine fürsorglichen Einstellungen und Verhaltensweisen entfalten.

12 x Montags 20:15 bis 21:45 Uhr

10. Januar bis 4. April 2022 (nicht am 28. Februar)

Gebühr: 175 € (130 €)

Leitung: Gertrud Weber

Skillful Means

Skillful Means („geschickte Mittel“) betrachtet unser tägliches Tun – am Arbeitsplatz und zu Hause – als ein perfektes Übungsfeld, um unser Potential zu erforschen und uns persönlich weiterzuentwickeln. Die Strategien und Übungen aus Skillful Means können direkt im Alltag umgesetzt werden.

Skillful Means Intensiv-Training, K 3–22 online

Stress umwandeln

Das Intensiv-Training umfasst monatlich samstags einen Seminartag, der aus unterschiedlichen Einheiten besteht: online-Kurseinheiten in der ganzen Gruppe und Austausch in Kleingruppen im Wechsel mit praktischen Übungen, die jede:r Teilnehmerin offline zu Hause macht. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer:innen wöchentliche Mails mit Anregungen, Texten und Übungen und tauschen sich regelmäßig mit ihren Lernpartner:innen aus (telefonisch, live oder online).

Seminartage, Samstags, jeweils von 10 bis 18 Uhr
5. Februar, 5. März, 2. April, 7. Mai und 11. Juni 2022

Gebühr: 5 x monatlich 85€ (65€) oder
einmalig 410€ (310€)

Leitung: Gertrud Weber und SKM-Team

Zusätzliche Übungsmöglichkeiten für Teilnehmer:innen:
Kostenfreie Drop-Ins zu Kum Nye-Yoga und
Meditation + 50% Rabatt auf alle Themenworkshops

Skillful Means ist ein praktischer und lösungsorientierter Übungsweg für gestresste oder von Unlust geplagte Menschen.

Wir können lernen zu verstehen, wie wir aus unserem Gleichgewicht herausfallen und wie wir wieder zurückfinden können in die Balance zwischen Geben und Nehmen, Fühlen und Denken und Sein und Tun.



Unser Gründer Tarthang Tulku

Tarthang Tulku wuchs in Tibet auf und lernte dort von den größten Lehrern seiner Zeit. Er lebt und arbeitet seit 1969 in Kalifornien. Sein Ziel ist es, die Nyingma Lehren zu beschützen, zu bewahren und den lebendigen Geist des Buddhismus der westlichen Welt zu vermitteln.

„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

Zeremonien und Gebet

„Das Bedürfnis, mit etwas Wahrem und Größerem 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. Wir rezitieren Mantren und Gebete, dann folgt eine stille kurze Meditation und zum Abschluss eine Widmung.

Die Sangha ist eingeladen, viermal im Monat an den folgenden Zeremonien online teilzunehmen: Neumond, Padmasambhava-Tag, Vollmond, Dakini-Tag. Termine und Online-Zugang auf Anfrage.

Vollmondsingen online

Das Vollmond-Singen ist offen für alle Interessierten. Der Link befindet sich auf der Startseite von www.nyingmazentrum.de

Termine: 17.1., 16.2., 18.3., 16.4., 16.5. und 14.6.2022; jeweils 20:15 bis 21 Uhr.

Wir bitten alle Teilnehmer:innen, sich rechtzeitig vor Beginn der Zeremonie einzuloggen weil wir nach Beginn niemanden mehr einlassen können.

Vesakh-Fest

Internationaler buddhistischer Feiertag am 16. Mai 2022, erinnert an die Geburt, die Erleuchtung (Nirwana) und das vollkommene Verlöschen (Parinirvana) des Buddha Siddhartha Gautama. Näheres zur Zeremonie wird noch bekanntgegeben.

Sangha – engagieren und dazugehören

Sangha ist die Gemeinschaft der Übenden.

In den vergangenen Monaten war es nicht leicht, uns persönlich im Nyingma Zentrum zum Üben und Praktizieren zu treffen. In vielen Zoom-Treffen haben wir dennoch Orientierung, Austausch und Zuflucht gefunden und wir sind dankbar für diese Möglichkeit.

Wir alle freuen uns darauf, wenn wir uns endlich wieder in unseren renovierten Räumen begegnen können. Wir hoffen, dass unser Angebot für die Sangha, sich jeden ersten Sonntag im Monat zum Frühstück im Sangha-raum zu treffen, sich tatsächlich durchführen lässt.

Der Bau der Stupa auf unserer Terrasse geht voran. Wir freuen uns, dass der größte Teil des Baus inzwischen abgeschlossen ist. Voraussichtlich können wir die Stupa im kommenden Frühjahr einweihen.

Kursformate

Drop-In

1 bis 1 ½ Stunden. Das sind „offene“ Übungsstunden, man kann einfach ohne Anmeldung kommen. Sie finden während der Schulferien in NRW nicht statt.

Kurz und Kompakt-Kurse

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

Workshops

Kurseinheiten von 3-4 Stunden (incl. Pausen). Eine gute Gelegenheit, ein Thema zu erforschen oder das Zentrum kennenzulernen. Keine Voraussetzung. Anmeldung erforderlich.

Kurse

Wöchentliche Kurse, die 6, 8 oder 12 Wochen dauern. Eine Möglichkeit, tiefer in ein Thema einzusteigen. Anmeldung erforderlich.

Jahrestrainings

30 bis 32 Kursabende zu je 1 ½ Stunden plus 3 Workshops von je 3 Stunden. Anmeldung erforderlich. Zusätzliche Übungsmöglichkeiten: kostenfreie Teilnahme an allen Drop-Ins zu Kum Nye-Yoga und Meditation + 50% Rabatt auf alle Themenworkshops.

Für alle online- oder hybrid-Kurse gibt es einen Zoom-Link, der über unsere Webseite zur Verfügung gestellt wird. Sollten live geplante Kurse wegen Corona nicht stattfinden können, werden sie wenn möglich online angeboten oder erstattet.

Rahmenbedingungen & Anmeldung

Ort

Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Nyingma-Zentrum e.V. in Köln, Siebachstraße 66, und/oder online statt.

Kosten

Es gibt in der Regel neben dem Basispreis auch einen ermäßigten Preis, der in Klammern steht (gilt nicht für Veranstaltungen anderer Anbieter z.B. aus den Niederlanden 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. Wir bieten keine psychotherapeutische Behandlung an. Die Teilnahme an den Kursen und Trainings erfolgt in eigener Verantwortung.

Anmeldung

Bitte für alle Kurse, Drop-Ins und Trainings über unsere Webseite anmelden: www.nyingmazentrum.de. Für alle kostenfreien Veranstaltungen, die online stattfinden, ist der Link auf der Webseite zugänglich.

Aktuelle Corona- und Hygiene-Infos unter nyingmazentrum.de

Fotos:

S 5, 7, 14, 34 Detlev Hohlmann; S 10/11 Joshua Woroniecki auf Unsplash
S 18 Mathieu Bigard auf Unsplash; S 21 Priscilla du Preez auf Unsplash
S 22/23 Julian Schiemann auf Unsplash; S 25 Tanya Datt auf Unsplash
S 27 Nathan Dumlao auf Unsplash; S 28/29 Andre Dolata



Kontakt

Nyingma Zentrum Deutschland e.V.

Siebachstraße 66, 50733 Köln

T 0221 5890474

post@nyingmazentrum.de

nyingmazentrum.de

Bankverbindung

Sparkasse KölnBonn, BIC COLSDE33XXX

IBAN: DE44 3705 0198 1901 5999 42



nyingmazentrum.de