



“Gom-khang”

Heropening yoga-meditatie centrum

Zondag 12 januari is er een mogelijkheid om introductie lessen bij te wonen en kennis te maken met deze Tibetaanse ontspanning en meditatie vorm.

Je bent van harte welkom.

11:00 uur inloop

11:30 -12:30 uur Ewalda* Kum-Nye ontspanningsoefeningen

13:00-14:00 uur Marlies** Innerlijke toevlucht vinden.

14:30-15:30 uur Kees*** Helder licht.

En er is ook een doorlopende film: The Light of the Golden Sun (Taal Engels) Duur van 1 uur

Wij nodigen u graag uit om mee te komen doen.

Door de beoefening verbeter je mentale en fysieke gezondheid via de helende kracht van lichaam, ademen en geest.

Doelgroep: Beginners en gevorderden, alle leeftijden en nieuwsgierigen.

Aanmelden is gratis via: zuid-holland@ligmincha.nl

Even vermelden welke lessen je wilt doen.

Facebook: [ligmincha zuid holland](https://www.facebook.com/ligmincha_zuid_holland)

Instagram: [ligmincha_zuid_holland](https://www.instagram.com/ligmincha_zuid_holland)

Telefoon: 06 2452 6839 bel gerust

Adres: Reigersblauw 15 Zoetermeer

****Marlies Cober**

Gezondheid en geschiedenis zijn twee onderwerpen die haar na aan het hart liggen. Marlies werkte als verpleegkundige en afdelingsmanager in het ziekenhuis, de psychiatrie en het verpleeghuis. Later maakte zij een ommezwaai in haar werkende leven en ging zij als yoga- en meditatiedocent aan de slag. Er was tevens een leven met man en kinderen. Nu is zij vooral actief binnen de cultuur van de Tibetaans-boeddhistisch leraar,

In het beoefenen van meditatie, het stil worden en het onderzoeken van de bewegende geest komt vaak een diepe rijkdom aan het licht. Zij deelt dit graag met anderen, zowel individueel als in een groep.

*****Kees Voorhoeve**

Kees heeft les aan de Hogeschool van Amsterdam bij de opleiding Social-work. Als docent en studiebegeleider is hij verbonden aan de Academie voor Geesteswetenschappen in Utrecht bij de opleiding Spiritualiteit en Zingeving, waar hij modules geeft over spiritualiteit, mystiek en meditatie.

In Amsterdam begeleidt hij een meditatiegroep in de traditie van Bön en Dzogchen van het Tibetaanse Bön boeddhisme

***Ewalda Buiting**

Ewalda van oorsprong klassiek, modern en jazz danseres- en docent, leidde in haar werkende leven bijna 25 jaar de balletschool Wazoem. Daar was zij al actief in het geven van ontspanningslessen en meditatie. Na een jarenlange interesse in verschillende godsdiensten trekt het Tibetaans Bön-boeddhisme haar het meest aan. Nu geeft ze al meer dan 40 jaar les in meditatieve yoga en meditatie. Haar motivatie is simpel “Het is een gift dit te mogen geven”.

Deze docenten,

zijn al jarenlang studenten van Tenzin Wangyal Rinpoche. Deze leraar uit de Bön-boeddhistische traditie van Tibet geeft al lange tijd óók onderricht in het westen en bezoekt jaarlijks Nederland. Hij maakt de traditionele leer toegankelijk voor en toepasbaar in het dagelijkse leven van zijn studenten. Tenzin Wangyal Rinpoche is een zeer gewaardeerde leraar, door zijn unieke en duidelijk manier van lesgeven.

The Light of the Golden Sun (Taal Engels)

Duizenden jaren lang zijn de ongebroken spirituele traditie Bön-leringen geheim gebleven, wiens boeddha al duizenden jaren oud is.

Meer dan 50 jaar geleden werd de Tibetaanse boeddhistische Bön-traditie verdreven uit de Himalaya.

Nu staat deze traditie vandaag voor de grootste uitdaging tot nu toe: het behouden van zijn rijke erfgoed buiten het land van zijn geboorte.