

Programma deel 1 | cursus 1 ‘De Vier Fundamenten van Mindfulness’ - 2025

14 lessen live en online donderdag 19.30 – 21.00

1 retraiteweekend live in Winterswijk

open les op 11 sept

11 sept	Open les Mindfulness en Boeddhisme - ‘Visie, Houding en Actie’
18 sept	Mindfulness en zelfobservatie
25 sept	Mindfulness en de kracht van de adem
2 okt	Mindfulness van het lichaam
9 okt	Mindfulness van lichaam & zintuigen
16 okt	Mindfulness van sensaties van lichaam & zintuigen
23 okt	<i>Herfstvakantie</i>
30 okt	Mindfulness van belichaming en patronen
6 nov	Mindfulness van gevoelens & zintuigen
13 nov	<i>Geen les</i>
14 -16 nov	<i>Weekendretraite in Winterswijk ‘Vier Fundamenten van Mindfulness’</i>
20 nov	Mindfulness van gevoelens (prettig, onprettig, indifferent)
27 nov	Mindfulness van gedachten – de geest laten rusten
4 dec	Mindfulness van de geest – keten van reacties: zintuigen, gevoelens, gedachten
11 dec	Mindfulness van de geest – staat van de geest; gebeurtenissen in de geest
18 dec	Vier Fundamenten van Mindfulness en Mandala van Positieve Verandering

Programma deel 2 / cursus 2 De Vier Edele Waarheden - 2026

16 lessen live en online donderdag 19.30 – 21.00

1 retraiteweekend live in Winterswijk

8 januari open les

8 jan	Introductie “De Vier Edele Waarheden’ en Open Les
15 jan	<i>Geen les</i>
16 - 18 jan	<i>Weekend retraite in Winterswijk ‘Boeddha en De Vier Edele Waarheden’</i>
22 jan	Onderzoeken van de Eerste Edele Waarheid
29 jan	Tweede Edele Waarheid – onwetendheid, karma en klesha
5 febr	<i>Geen les ivm Longchenpa ceremonie</i>
12 febr	Tweede Edele Waarheid – karma (patronen: oorzaak en gevolg)
19 febr	Tweede Edele Waarheid – klesha (emotionaliteit)
26 febr	<i>Geen les – krokusvakantie</i>
5 mrt	Tweede Edele Waarheid – Herkennen van de energie van angst
12 mrt	Tweede Edele Waarheid – Vrienden maken met angst
19 mrt	Tweede Edele Waarheid – Zelfbeeld
26 mrt	Tweede Edele Waarheid – Systeem van lijden
2 apr	<i>Geen les – 2e Paasdag</i>
9 apr	Tweede Edele Waarheid – De Zes Rijken
16 apr	Tweede Edele Waarheid – Zelf-gerichtheid
23 apr	Introductie Derde Edele Waarheid – Het Ophouden van lijden
30 apr	<i>Geen les – meivakantie</i>
7 mei	Derde Edele Waarheid – Non-reactiviteit
14 mei	Vierde Edele Waarheid – Het Achtvoudige Pad
21 mei	Pad van Compassie
28 mei	De Vier Edele Waarheden – Mandala van Positieve Verandering