



Skillful Means I – Van Stress Naar Voldoening

30 lessen, 1 retraite en 1 workshop

8 September 2025 – 18 mei 2026

Begeleiding: Thieu Berkhout

Maandagavond 19.00-20.30

“Spanning is normaal, stress niet”

Tijdens de Skillful Means jaartraining “Van Stress naar Voldoening” leer je stress om te zetten in welbevinden- zowel op het werk als thuis. Hiermee leg je de basis voor duurzaam welbevinden ook in situaties die je normaal gesproken liever uit de weg gaat. Door anders te leren omgaan met situaties die je tegenkomt versterk je je natuurlijke balans.

Deze training gebruikt het dagelijks leven als inspiratiebron. Zo ervaar je direct hoe het is om te leven en te werken zonder meegesleept te worden door allerlei emoties en je creativiteit en voedende energie te ontwikkelen en te versterken.

De jaartraining “Van Stress naar Voldoening” maakt je ervan bewust dat stress op een subtiele manier ons welbevinden en onze gezondheid ondermijnt. De meeste mensen hebben het gevoel dat stress heel normaal is. Dat is jammer want ons werk en dagelijks leven kan een rijke bron zijn om diepe voldoening te ervaren. Het biedt de kans om meer te weten te komen over wie we zijn, waartoe we in staat zijn en positieve en gezonde relaties te ontwikkelen.

Dit programma nodigt je uit om alle capaciteiten die je hebt naar buiten te brengen en wie je ten diepste bent te ontmoeten

Door contact te maken met je voelende en gevende vermogens, wordt het denken helder en je handelen effectiever. Je brengt meer focus, flow en gemak aan in je leven zodat je je volstaan

voelt en je leven aan betekenis wint voor jezelf en je omgeving.

Voor wie is de jaartraining geschikt?

Deze training is geschikt voor iedereen die bereid is het dagelijks leven te gebruiken als leerschool voor innerlijke groei en ontwikkeling. Of je een eigen bedrijf heb, in loondienst bent, mantelzorger, vrijwilliger of student, dit programma biedt handvatten om stress te verminderen, terug te komen van een burn-out en vooral om ontspannen en met meer energie in het leven te staan.

Het programma is niet geschikt voor mensen die in een burn-out situatie zitten.

Hoeveel tijd kost het?

Dit programma loopt van september tot mei. Je zult al snel resultaten zien. Door langere tijd te werken met de oefeningen integreer je nieuwe inzichten en ervaringen in je dagelijks leven waardoor er een diepe transformatie op gang komt.

De oefeningen kosten je - buiten de lessen - geen extra tijd, want de oefeningen doe je tijdens je dagelijkse activiteiten.

Aanbevolen literatuur:

Tarhang Tulku:

- [Skillful Means](#)
- [Bewustzijn, Concentratie en Energie](#)

Verkrijgbaar via www.lotusdesignwinkel.nl



Opzet

De wekelijkse lessen bestaan uit Kum Nye oefeningen, theorie en meditatieve oefeningen gericht op zelfreflectie, inzicht en transformatie. Elke week krijg je opdrachten, waarmee je in je dagelijks leven oefent. Je deelt je ervaringen binnen de groep waardoor je elkaar inspireert.

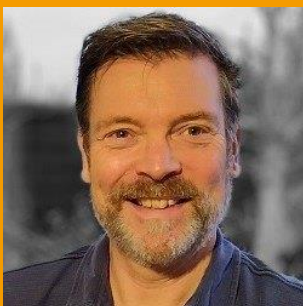
Programma jaartraining: “Van Stress Naar Voldoening”:

- Maandagavond van 19.00 – 20.30 uur
- Start 8 September 2025 – eindigt 18 mei 2026 (geen les op 20 okt, 22 dec, 29 dec, 2 feb, 23 feb, 6 apr, 27 apr)
- 30 lessen, Retraite in Winterswijk 21-23 november en één [workshop](#) op zaterdagmiddag 11 april
- Inclusief passe-partout voor de [Dagstart](#)
- Live in Amsterdam, Online of gecombineerd
- Minimaal 8, maximaal 15 deelnemers

€ 405 voor 30 wekelijkse lessen (of 9 x €45 p/m) + workshop

€ 585,- voor Jaartraining + retraite (volpension)+ workshop + 9 maanden dagstart (of 9 x € 65,- p/m)

Begeleiding



Thieu Berkhout is 20 jaar student en docent bij het Nyingma Centrum Amsterdam. Hij ontwikkelde een oefenprogramma voor revalidanten met langdurige pijnklachten gebaseerd op Kum Nye. Als Kum Nye docent is hij actief geweest voor Nyingma in Amsterdam, Alkmaar en Rotterdam. Thieu is opgeleid als fysiotherapeut en heeft sinds 2013 een leidinggevende rol binnen de revalidatiesector. Hij geeft Skillful Means trainingen binnen het TNMC aanbod Amsterdam en voor [Minding Work](#) bij bedrijven en dienstverlenende instanties.