

# OEFENGROEP 'FEEDING YOUR DEMONS'

## – TRANSFORMATIE VAN ANGST –

In november 2009 heeft Lama Tsultrim Allione naar aanleiding van een interview in het life -and mindstyle blad Happinez een bezoek gebracht aan Nederland.

Op verschillende locaties, waaronder Trainingscentrum KenKon, gaf zij seminars 'Feeding your Demons' (FYD) met betrekking tot de omgang met onze uiterst menselijke maar vaak hardnekkige innerlijke conflicten met 'demonen', zoals angst, oordeel, obsessies, perfectionisme, spijt, twijfel, verslaving, ziekten, kortom alles wat je levensgeluk kan beperken.

In de dagen na haar bezoek zijn er veel mensen geweest die vertelden diep geraakt te zijn door het onderricht van Lama Tsultrim, haar uitstraling en toegankelijkheid. Menigeeen voelden dat ze verder wilden gaan met het 'FYD-werk'.

Mede dit enthousiasme heeft ertoe geleid dat er in januari 2010 gestart is met een oefengroep in Trainingscentrum Kenkon!

De bijeenkomsten van de groep hebben als doel het onderricht van Lama Tsultrim levend te houden en ieders persoonlijk proces met betrekking tot FYD te verdiepen en te verhelleren.

Iedereen met uitgesproken motivatie en bekend met of interesse in het werk van Lama Tsultrim is bij deze van harte uitgenodigd mee te doen.

Deelnemers raden wij aan om het boek 'Bevrijd je Demonen' te lezen alvorens te starten met de beoefening.

De begeleiding van de sessies is in handen van Annemieke Uijterlinde, in overleg en afstemming met Lama Tsultrim.

**De eerstvolgende sessie zal plaatsvinden op vrijdagavond 5 maart vanaf 19.30 tot ongeveer 21.30 uur (uitloop is mogelijk) in Trainingscentrum KenKon, Nieuwe kanaal 11 te Wageningen.**

Deze avond zal ingevuld worden met eenvoudige qigong-oefeningen, meditatie en geleide beoefening van het 5-stappenproces.

Kosten: kleine vrijwillige bijdrage.

Voor meer informatie en/of deelname:

**Trainingscentrum KenKon**

**Annemieke Uijterlinde**

Via email: [uijterlindeaj@hotmail.com](mailto:uijterlindeaj@hotmail.com) of telefonisch: 06-52436763

