

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 drukbezochte 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. Menigeen 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. Inmiddels hebben er twee oefenavonden plaatsgevonden die erg positief zijn ontvangen.

De bijeenkomsten van de groep vinden ongeveer 1 x per maand plaats en hebben als doel ieders persoonlijk proces met betrekking tot FYD te verdiepen en te verhelderen. Iedereen met uitgesproken motivatie en bekend met het werk van Lama Tsultrim (bv door het lezen van het boek 'Bevrijd je Demonen') is bij deze van harte uitgenodigd mee te doen. Het boek is verkrijgbaar bij KenKon a 22,50.

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

De eerstvolgende sessie zal plaatsvinden op zaterdagavond 24 april vanaf 19.30 tot ongeveer 21.30 uur 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: afhankelijk van inkomen 5,00 – 7,50 euro.

Voor meer informatie en/of deelname:

Trainingscentrum KenKon

Annemieke Uijterlinde

Via email: uijterlindeaj@hotmail.com of telefonisch: 06-52436763

OVER LAMA TSULTRIM ALLIONE'S BOEK 'BEVRIJD JE DEMONEN':

Angst, jaloezie, verslaving en perfectionisme, ieder mens vecht tegen zijn eigen demonen. Maar heeft dit bestrijden wel zin als deze schaduwkanten een deel van jezelf zijn? Als vechten een vorm van vasthouden is, hoe laat je je demonen dan los?

Lama Tsultrim Allione baseerde haar boek 'Bevrijd je Demonen' op Chod, een Boeddhistische beoefening met als uitgangspunt dat we het eeuwige gevecht tegen onze schaduwkanten nooit kunnen winnen. Pas als je hun aanwezigheid accepteert, ze transformeert en loslaat, ontstaat er ruimte voor innerlijke vrede.

'Bevrijd je Demonen' vertaalt deze eeuwenoude Tibetaanse wijsheid naar positieve handgrepen voor het moderne leven. Met haar opmerkelijk heldere en effectieve 5-stappenplan verschaft Allione een positieve en bevrijdende methode om direct mee aan de slag te gaan en eindelijk tot rust te komen.

Lama Tsultrim Allione bestudeert al ruim 40 jaar de verschillende vormen van het Boeddhisme in India, Nepal en Tibet. Ze is oprichtster van Tara Mandala in Colorada, VS, waar ze eigen, moderne interpretatie van het loslaten van demonen onderwijst.

