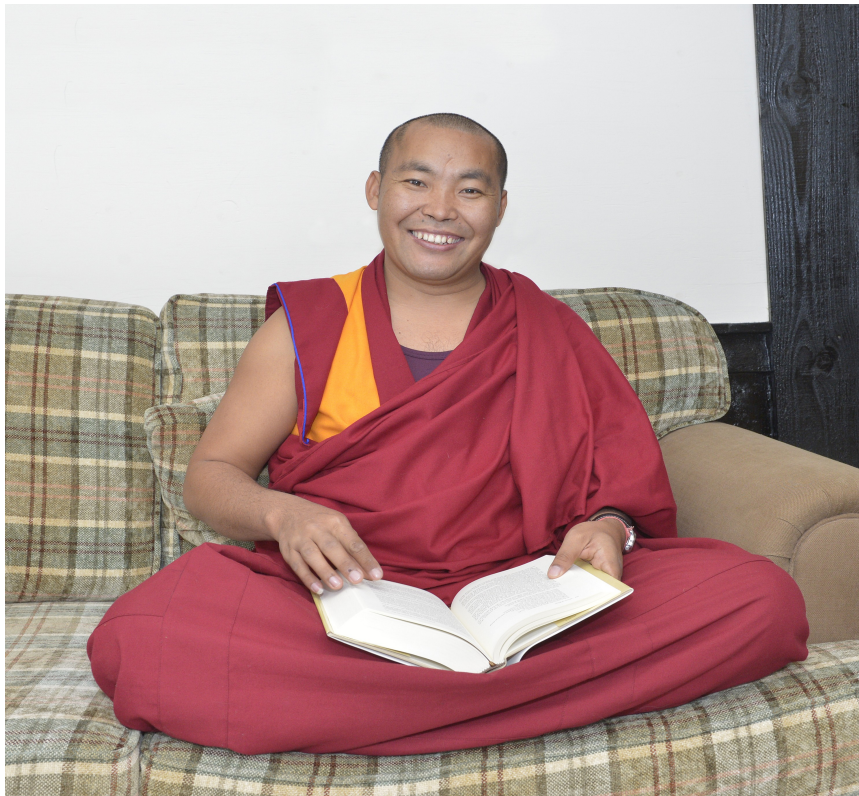




ཨྱ། །ཏི་མ་ལ་ཡན་གསོ་རིག་ལྷན་ཚོགས།  
HIMALAYANSORIG

## Van het bestuur:

Voor de vierde keer dit jaar, kunnen we deze maand Lama Jampa Rinpoche verwelkomen. Hij zal van 12 t/m 19 november aanwezig zijn. Naast consulten zal Rinpoche een meditatie en yoga dag gaan leiden. Deze dag wordt u aangeboden door Stichting Himalayan Sorig. Uiteraard is er ook deze keer weer de mogelijkheid om u huis te laten inzegenen. Meer informatie vind u hieronder.



## Quote van de maand:

**Alle religies streven in wezen hetzelfde doel na, namelijk het ontwikkelen van een goed, menselijk hart, zodat we betere mensen worden.**

- De 14de Dalai Lama -

# Agenda:

## Meditatie:

*Let op! De meditatie avond is verplaatst naar de donderdag avond*

7 en 21 november en 12 december

meditatie voor beginners- en gevorderde studenten.

**Bijdrage:** donatie vanaf € 2,50 (incl. koffie/thee & iets lekkers). Ter plaatse te voldoen.

**Van:** 20.00-21.30 uur

**Aanmelding:** Vrije Inloop

## Tibetaanse Geneeskunde

Van 13 t/m 19 november geeft Rinpoche op verschillende plaatsen consulten.

### Wat kost een consult?

**Bijdrage:** Donatie consult: € 25,-

Indien het donatie bedrag uw budget te boven gaat, bent u niet uitgesloten voor deelname!

Eventuele kruidenpillen € 30 per maand tot 3 maanden maximaal.

(Bijvoorbeeld: U krijgt voor 2 maanden kruidenpillen voor geschreven dan kost u dat 60 euro plus donatie bijdrage van 25 euro, voor het consult, maakt samen 85 euro.)

### Waar zijn de consulten?

16 t/m 19 november in Wildervank: Nijverheidsstraat 70, 9648 JD

13 & 14 november in Oudkarspel: Dorpsstraat 776, 1742 NS

15 november in Groningen: Yantra, Oude Ebbingestraat 61, 9712 HD

15 november in Oostwold: Ekamperweg 1, 9682VH

Lama Jampa is ook na werktijd beschikbaar voor consulten.

**Vrije inloop is mogelijk, maar om lang wachten te voorkomen is een afspraak maken wenselijk.**



## Meditatie dag door Lama Jampa Rinpoche

**Zondag 17 november**

Lama Jampa zal op zondag en 17 november een meditatie en yoga dag gaan begeleiden. Naast te leren hoe te mediteren zal Rinpoche ons ook een aantal yoga technieken leren. Deze zullen specifiek gericht zijn op knie problemen. De Tibetaanse geneeskunde kent een aantal technieken om pijn in de knieën te verlichten.

**Bijdrage: Gratis** Aan het einde van de dag is er wel de mogelijkheid om een Khata en enveloppe aan Rinpoche aan te bieden. *(Khata en enveloppe beschikbaar in het centrum)*

**Van:** 10.00-16.00 uur

**Aanmelding:** Graag, i.v.m. Lunch. (Wordt u aangeboden door Stichting Himalayan Sorig)

**Indien de bijdrage uw budget te boven gaat, bent u niet uitgesloten voor deelname!**

## Aanbieding van de maand:

Deze maand zijn onze diverse (mala) tasjes in de aanbieding. Verkrijgbaar in diverse formaten en kleuren.



**Vanaf**

**€3,-**

# Contactinformatie:

Ziet u een agenda onderwerp dat u aanspreekt? Geef u dan op.

**Aanmelding:** per e-mail of telefoon. Vermeld a.u.b. uw gegevens, zodat we u kunnen bereiken.

U ontvangt een bevestiging per e-mail.

E-mail: [info@himalayansorig.nl](mailto:info@himalayansorig.nl)

Tel: 06-51622341

Stichting Himalayan Sorig Foundation

Himalayan Sorig Center

Nijverheidsstraat 70

9648 JD, Wildervank

[www.himalayansorig.nl](http://www.himalayansorig.nl)

Bankrekeningnummer : 45.21.00.127 tnv. Stichting Himalayan Sorig te Wildervank.

KVK nr: 54632366

Graag tot ziens bij ons in Wildervank. U bent van harte welkom!