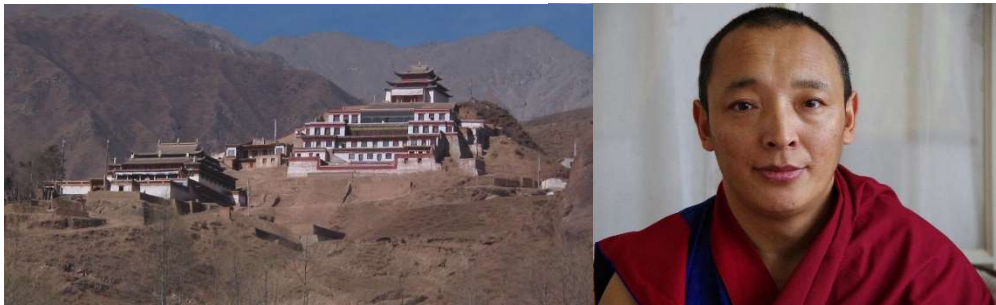


**workshop**  
**Introductie Tsa Lung Trul Khor**  
**Samdup Gyaltshe**

**Tsa Lung Trul Khor**

Tsa Lung Trul Khor is een krachtige vorm van Tibetaanse yoga, waarbij je een combinatie van adem, mentale concentratie, en fysieke beweging gebruikt. In Trul Khor ('magische bewegingen') werk je met de energetische structuur van je lichaam, waardoor je blokkades op een dieper niveau kunt opruimen. De oefeningen zorgen ervoor dat je lichamelijk en geestelijk beter in je vel komt te zitten, maar vormen ook een goede ondersteuning voor je meditatie. In de Bön traditie bestaan verschillende vormen van Trul Khor, onder andere in de dzogchen instructies van de Zhang Zhung Nyen Gyu en de A-Tri. In deze workshop maak je kennis met de Tsa Lung Trul Khor oefeningen uit de Zhang Zhung Nyen Gyu.



**Samdup Gyaltshe**

Samdup ging op jonge leeftijd naar het Nangzhig klooster in Amdo Ngawa, het grootste Yungdrung Bön klooster van Tibet. Hij studeerde bij Khenpo Lungtok Gyatso en bij Namkha Tsultrim Rinpoche. De eerste jaren studeerde hij vooral grammatica, lezen en schrijven, later gevolgd door filosofie en debat. Na een aantal jaren werd zijn leraar, Khenpo Lungtok Gyatso, uitgenodigd om in het Bongya klooster (Menri Shedrup Mindroling) les te komen geven, en reisde Samdup met hem mee. Nog weer later reisden ze naar het Khyungmo klooster (Yungdrung Phuntshog Ling), in de Tongche vallei. Samdup studeerde hier onder andere filosofie en poëzie, en ontving meditatie onderricht en de overdracht van de Tsa Lung Trul Khor van Geshe Aku Namkha. Geshe Aku Namkha is zowel abt als hoofdleraar van het Nangzhig klooster. Samdup woont in Nederland. De workshop wordt in het Engels gegeven.

**Datum:** 5 april 2020 - 13:30 - 17:00. Inloop vanaf 13.00 uur.

**Plaats:** Ruimte voor Aandacht, Singelsteeg 2, Utrecht (een steeg achter een poort aan de Westerkade). Na ongeveer 15 meter kun je links de hoek om: de yogaruimte heeft hier een eigen ingang. Ruimte voor Aandacht ligt op 5 minuten lopen vanaf station Utrecht Vaartsche Rijn. Op zondag is parkeren aan de Westerkade gratis.

**Kosten:** € 35,= (€ 30,= bij aanmelding voor 21 maart)

**Aanmelding:** Inschrijving via het sturen van een e-mail naar Willemijn Cuijpers: [w.cuijpers@gmail.com](mailto:w.cuijpers@gmail.com)  
Je aanmelding is definitief, wanneer je een bevestiging hebt ontvangen, en het bedrag hebt overgemaakt op rekening NL25 INGB 0006 0596 45 t.a.v. W.J.M. Cuijpers

*Het aantal deelnemers is beperkt, dus geef je snel op als je verzekerd wilt zijn van een plek!*