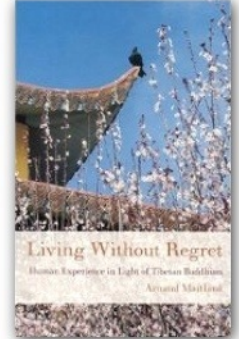


# "Living Without Regret and introduction to Kum Nye"

with **Arnaud Maitland** - senior instructor of Kum Nye  
and direct student of Tibetan Lama Tarthang Tulku

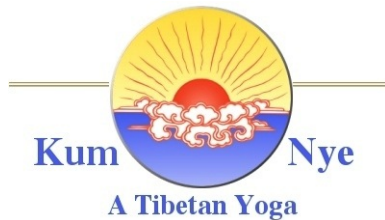


**Human Experience in Light of Tibetan Buddhism.** It is never too late to heal the past. We can own and transform even the most difficult life situations, including death and our own seemingly fatal mistakes. Sharing the painful decline and death of his mother held within the backdrop of timeless teachings, Arnaud Maitland shows us how to deal with life's constantly recurring uncertainty and confusion.



*Living Without Regret* brings ancient wisdom of Tibetan Buddhism into the mainstream of Western culture, invites us to face with openness and confidence the inevitable challenges and losses in life. We can pursue our highest aspirations and live a life that now, and in retrospect, is worth living.

**Kum Nye (Tibetan Yoga)** is a form of Tibetan healing system introduced into the West by Tarthang Tulku Rinpoche, a Tibetan lama and refugee. Tarthang Tulku Rinpoche specifically adapted this form of yoga to relieve the stress and tension of the modern lifestyle. Its postures and movements, meditation, as well as its self-massage and breathing practices relax the body, calm the breath and still the mind. Through Kum Nye, we are able to release blockages in our bodies where energy doesn't flow in certain places easily.



**Book presentation:** Friday, February, 12<sup>th</sup> 2010, 19 - 20 h



Place: [Libreria Cinco Anillos](#), Málaga, C/ Mariblanca 6 (free)

**Seminar 1:** Saturday, February, 13<sup>th</sup> 2010, 10 - 18:30 h

Place: Tenencia de Alcaldía de Algarrobo Costa (Málaga), Avda. de Andalucía 29  
(donation: 55 €, students & unemployed: 44 €)

**Seminar 2:** Sunday, February, 14<sup>th</sup> 2010, 10 - 15 h

Place: [Centro Monte Mágico](#), Vélez-Málaga, Almayate, Los Toscanos  
(donation: 35 €, students & unemployed: 28 €)

all talks will be in English  and Spanish  (please come 15 min. before)

(The benefits of these events are for the NOP: [Dharma Publishing](#))

**There are a limited number of places available. Please reserve in advance.**

**More information and reservation:**

Internet: [www.vivesano.eu](http://www.vivesano.eu)

Bogumila & Lutz Dausend: tel: (+34) 678 987 049 / email: [info@vivesano.eu](mailto:info@vivesano.eu)

**Arnaud Maitland** is born in the Netherlands and a direct student of Tibetan Lama Tarthang Tulku Rinpoche since 1976. Holding both a Law Degree from the Vrije University of Amsterdam and a Master's Tibetan Buddhist Philosophy & Psychology from the Nyingma Institute, Berkeley, California, currently Maitland is director of Dharma Publishing, a Non-Profit Organisation (NPO). As international lecturer, retreat leader, Nyingma teacher, meditation instructor and Skillful Means consultant, Arnaud Maitland brings the ancient teachings of the Tibetan Buddhist Nyingma lineage into the mainstream of contemporary culture and life. He leads us to discover that we already possess the knowledge to create a meaningful, successful and happy life.

Book: "Living Without Regret", Dharma Publishing, ISBN: 978-0-89800-367-3

2010-01-11

# "Vivir sin Arrepentimiento y introducción al Kum Nye"

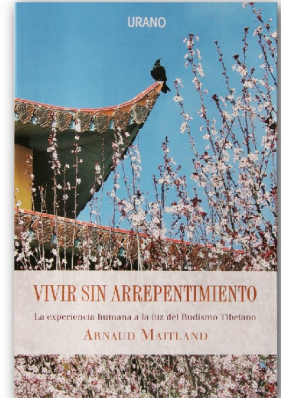
con **Arnaud Maitland** - *senior instructor* de Kum Nye  
y alumno directo de Lama tibetano Tarthang Tulku



**Vivir sin Arrepentimiento** explica la experiencia humana a la luz del Budismo Tibetano. El libro/seminario está inspirado en la historia de su madre, una mujer que vivió sana y feliz durante la mayor parte de su vida, pero cuyos últimos años transcurrieron en una clínica de pacientes dementes, por causa del Alzheimer.

La pérdida de un ser amado, la vejez y la enfermedad entrañan un tipo específico de sufrimiento para el que la sociedad aparentemente no tiene respuestas.

Arnaud Maitland se pregunta y reflexiona sobre el desafío de vivir de tal manera que nuestra vida se cambie significativamente y nos invita a descubrir que ya poseemos los conocimientos necesarios para crear una vida feliz, exitosa y plena de sentido.



**Kum Nye (Yoga tibetano)** es un sistema de sanación natural basado en



antiguas prácticas médicas y espirituales de Oriente. Kum Nye utiliza ejercicios de respiración, posturas, movimientos, masaje y mantras. Estas técnicas alivian la tensión, incrementan la energía y nos muestran cómo vivir nuestra experiencia de manera más equilibrada y satisfactoria, a partir de la apreciación y la comprensión de uno mismo. Kum Nye fue traído a occidente por Lama tibetano Tarthang Tulku Rínpoche.

**Presentación de libro:** Viernes, 12 de febrero de 2010, 19 - 20 h

Sitio: [Librería Cinco Anillos](#), Málaga, C/ Mariblanca 6 (gratuito)

**Seminario 1:** Sábado, 13 de febrero de 2010, 10 - 18:30 h

Sitio: Tenencia de Alcaldía de Algarrobo-Costa (Málaga), Avda. de Andalucía 29  
(donativo: 55 €, estudiantes y parados: 44 €)

**Seminario 2:** Domingo, 14 de febrero de 2010, 10 - 15 h

Sitio: [Centro Monte Mágico](#), Vélez-Málaga, Almayate, Los Toscanos  
(donativo: 35 €, estudiantes y parados: 28 €)

todas las charlas en español 🇪🇸 y en inglés 🇺🇸 (se ruega llegar 15 minutos antes)

(Los beneficios son para la OSFL: [Dharma Publishing](#))

**El sitio tiene un aforo limitado. Entrada con inscripción previa.**

**Consulta e inscripciones:** Internet: [www.vivesano.eu](http://www.vivesano.eu)

Bogumila Dausend: tel: (+34) 66 6919 274 / email: [info@vivesano.eu](mailto:info@vivesano.eu)

Pilar Pariente: tel: (+34) 678 265 514 / email: [info@montemagico.es](mailto:info@montemagico.es)

**Arnaud Maitland** nació en Holanda y fue alumno directo del Lama tibetano Tarthang Tulku desde 1976 en EE UU. Tiene un Master en Filosofía y Psicología de Budismo Tibetano de Berkeley California así como el título de abogado de la Universidad de Ámsterdam. Es Senior Instructor de Kum Nye, director de Dharma Publishing, una organización sin fines de lucro (OSFL). Ha realizado y realiza muchísimas conferencias e internacionales retiros de Kum Nye (Yoga tibetano) y meditación en todo el mundo. En su trabajo, Arnaud Maitland incorpora las antiguas enseñanzas del Budismo Tibetano a la corriente de la cultura y la vida contemporánea, tanto para el área personal como para la profesional.

Libro: "Vivir sin Arrepentimiento", Editorial Urano, ISBN: 978-84-7953-718-0

2010-01-11