



Onderwerpenlijst – Individuele Zen cursus

	Datum	Tijd
1. Kennismaking, eerste zazen-instructie		
2. Zazen en zen: aandacht en concentratie + <i>introductie Loopmeditatie (kinhin)</i>		
3. Zen, denken en het on(der)bewuste + <i>Introductie theeceremonie</i>		
4. Zen en helderheid van geest		
5. Zen en omgaan met stress, emoties en stemmingen		

Zen leraar

John de Weerd | info@ming-centrum.nl | 06-51205829