



John's Zen Nieuwsbrief

Innerlijke rust en inzicht

Beste <<Voornaam>>,

In deze nieuwsbrief aandacht voor de **online activiteiten** v.a. september:

- Online [Lunch Meditatie](#)
- Een extra online activiteit: [Online Zen Lessen](#)
- Online [Zondagochtend](#)
- Extraatje: Online [meditatie timer](#)



Een hele fijne zomer en graag tot september!

Alle goeds en een hartelijke groet,

John de Weerd

Online Programma v.a. september

Allereerst hartelijk dank voor je inzet en bijdrage aan de online bijeenkomsten gedurende de afgelopen maanden.

Mooi om te ontdekken dat we samen online een sangha-gevoel kunnen ervaren.

Vanaf begin september gaan we weer aan de slag: **het hele programma is op basis van dana.**

Iedere werkdag 20 minuten (stilte) meditatie.

Dana suggesties (vrijwillige bijdrage):

- Per keer: Euro 1,50
- Per week: Euro 6,75
- Per maand: Euro 25,00

Je kunt jouw vrijwillige bijdrage overmaken op NL30 ABNA 0806 9740 60 t.n.v. Ming Zen Centrum o.v.v. "donatie"

ZOOM Link Lunchtijd Meditatie

Vanwege de veiligheid graag eerst (eenmalig) je naam en email registreren

Online Zen Lessen

Het kan inspirerend zijn om in een groep onder leiding van een leraar te mediteren en onderwerpen te bespreken. Maar soms is de gang naar de zendo niet mogelijk. Om dan toch je zen beoefening levend te houden is er nu deze serie Online Zen Lessen.

Dag/tijd: Donderdag 19:30 - 20:30

Data: 14 bijeenkomsten van 10 september t/m 17 december (m.u.v. herftvakantie 17-10 t/m 25-10)

Begeleiding :John de Weerd

Voor wie: Iedereen met enige ervaring

Programma: Meditatie (20 min.); Dharma talk (20 min.); Meditatie (20 min.)

Bijdrage: Op basis van een vrijwillige bijdrage (dana). Kijk hieronder voor suggesties.

Dana suggesties (vrijwillige bijdrage): Euro 6.50 per bijeenkomst

9740 60 t.n.v. Ming Zen Centrum o.v.v. "donatie"

ZOOM link Online Zen Lessen

Vanwege de veiligheid graag eerst (eenmalig) je naam en email registreren

Online Zondagochtend

Ieder zondagochtend mediteren we online twee keer 25 minuten afgewisseld met loopmeditatie.

Dana suggesties (vrijwillige bijdrage): Per keer: Euro 3,00

*Je kunt jouw vrijwillige bijdrage overmaken op NL30 ABNA 0806
9740 60 t.n.v. Ming Zen Centrum o.v.v. "donatie"*

ZOOM link Online Zondagochtend

Vanwege de veiligheid graag eerst (eenmalig) je naam en email registreren

John's Meditation Timer

Goed nieuws, net voor de zomer is nu ook John's Zen Meditation Timer voor Apple apparaten gelanceerd.

Nu is deze eenvoudg te bedienen timer dus ook beschikbaar via de Apple Store (zie de link hieronder).

nieuws: Bastiaan is net overgegaan naar de 3e klas van het Gymnasium met een 10 voor wiskunde. En nu lekker genieten van je welverdiende vakantie, Bastiaan :)

[Share](#)[Tweet](#)[Forward](#)[Share](#)

