



# John's Zen Nieuwsbrief

Innerlijke rust en inzicht

---

Beste <<Voornaam>> ,

Het einde van 2020 komt in zicht en hoewel we weer in een lockdown zitten, is er ook weer wat licht met het vaccin dat er nu aan staat te komen. De hoop is dat we snel weer 'live' Zen activiteiten kunnen aanbieden in 2021!

## **Nog even online door**

Voor nu hebben we onze toevlucht genomen tot online activiteiten die gelukkig goed bevallen. Voor enkele voorbeelden kijk hieronder. Mocht je al enige ervaring hebben met meditatie dan kun je altijd aanschuiven.

## **Leren mediteren**

Voor beginners is er helaas even geen mogelijkheid om te leren mediteren omdat de begeleiding "live" het beste is. Zodra het weer veilig is gaan we weer aan de slag.

## **Nieuwe meditatie ruimte**

In het nieuwe jaar gaan we op zoek naar een nieuwe ruimte in IJsselstein. Het idee om een grotere ruimte te huren ( $\geq 40m^2$ ) op de begane grond het liefst in of rond het centrum.

**Tips en suggesties zijn van harte welkom.**

Ik wens je goede kerstdagen toe en een fijne overgang naar het nieuwe jaar!



Alle goeds en een hartelijke groet,

John de Weerd

---

## Online Zen Workshop (vrijwillige bijdrage)

Korte You Tube  
samenvatting van een  
vorige workshop.  
Miscchien is de  
aankomende online  
workshop iets voor jou?



## Informatie en Zoomlinks

---

### Online meditatie - Elke dag

**Iedere werkdag** is er  
lunchtijdmeditatie en **iedere  
zondag** is er meditatie in de  
ochtend. Deelname is op  
basis van vrijwillige  
deelname. Ken je andere  
mensen voor wie dit  
interessant zou kunnen zijn?

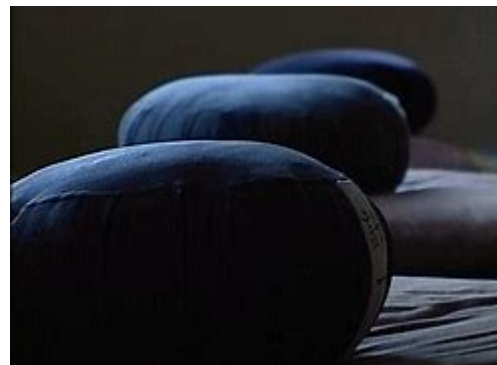
## John's Online Sangha



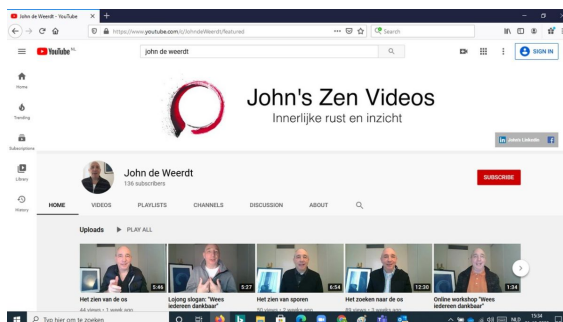
## Informatie en Zoomlinks

### Doorgaand groepen - Online

De reguliere groepen gaan nog even online verder. Wanneer het weer veilig is komen we weer "live" samen. [Wil je online aanschuiven?](#)



### John's Zen Videos - steeds meer volgers!



Er staan al heel wat inspirerende videos op dit kanaal met interessante playlists zodat je makkelijk je weg kunt vinden.



---

[!\[\]\(23d9fc146e83b5c3013cfa32c784f8d5\_img.jpg\) Share](#) [!\[\]\(f5c463b8c1554ac5049d611bd8e33a51\_img.jpg\) Tweet](#) [!\[\]\(54f1390f33a36173a1b97c4b6eb40204\_img.jpg\) Forward](#) [!\[\]\(1301e78e125668a3a0cedabdef0db7f3\_img.jpg\) Share](#)

---

---

*Copyright © 2020 Ming Zen Centrum, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?  
You can update your preferences or unsubscribe from this list.



**Subscribe**

**Past Issues**

**Translate ▼**