
Beste <<Voornaam>> ,

Graag je aandacht voor het volgende:

- Nieuwe video: "**Bewuste ademhaling en de geest**"
- Online workshop "**Het cultiveren van aandacht**" met speciale aandacht voor lichaam en het lichaam.

Dienstmededeling :) maandag (05-04) en dinsdag (06-04) is er geen Online Lunch Meditatie.



Alle goeds en een hartelijke groet,

John de Weerd

Nieuwe video



Zondag 11 april: online workshop

Online workshop

over het cultiveren van aandacht

“Ademhaling en het lichaam”

Zondag 11 april van 16:00 - 17:00

zen-training.nl/ademhaling

Wanneer: Zondag 11 april 2021

Tijd: 16:00 - 17:30

Kosten: vrijwillige bijdrage

Aan de hand van “De grote leerrede over het cultiveren van aandacht” uit de pali canon gaat John dieper in op dit thema. Vragen die o.a. aan de orde komen zijn:

- Wat is de relatie tussen ademhaling, geest en lichaam?
- Hoe zet je “aandacht” aan?
- Waarom is “één worden met...” zo belangrijk in

[Meer informatie?](#)

Registreer nu via Zoom

Online meditatie



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? Deel dan de onderstaande link.

Informatie en Zoomlinks

John's Online Sangha is een initiatief van Ming Zen Centrum.

Ming Zen Centrum staat o.l.v. de geautoriseerde zenleraar [John de Weerd](#). Hij staat in de White Plum lineage van Maezumi



Copyright © 2021 Ming Zen Centrum, All rights reserved.

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

