



Dagcursus – Zen-meditatie

Deel 1: Meditatie instructie	10:00 – 11:30
<ul style="list-style-type: none">• Meditatie instructie• Les• Mediteren	
Koffie / Thee	11:30 – 11:45
Deel 2: Denkmodel (+instructie loopmeditatie)	11:45 – 13:00
<ul style="list-style-type: none">• Mediteren• Les• Mediteren	
Lunch (zelf meenemen)	13:00 – 13:30
Deel 3: Piekeren (+ instructie theeritueel)	13:30 – 15:00
<ul style="list-style-type: none">• Mediteren• Les• Mediteren	
Koffie / Thee	15:00 – 15:15
Deel 4: Stress en emoties	15:15 – 16:45
<ul style="list-style-type: none">• Mediteren• Les• Mediteren	
Afronden	16:45 – 17:00

Leraar: John de Weerd ([John's You Tube Kanaal](#))

W: www.zen-training.nl

E: info@zen-training.nl

Verder van belang:

- Leg al je spullen in de kast. Rust en stilte zijn belangrijk in de zendo. Neem dus niets mee wat de aandacht afleidt.
- Je schoenen trek je voor de zendo uit. Draag altijd schone sokken.
- Zorg dat je gemakkelijk zittende kleding aan hebt, vooral geen strakke broek! Maak er zo nodig vóór de les gebruik van het toilet of anders tijdens de loopmeditatie.
- Heb je een vraag, over de lessen, over het mediteren of over de rest van de gang van zaken, mail of bel met je leraar.