

MIND GROUND

ZEN IN AMSTERDAM-ZUID
EN DE PIJP

“De waarheid is als een ongeslepen diamant. Totdat die deskundig geslepen en zorgvuldig gepolijst is, is zijn sprankelende natuur nog niet zichtbaar.”

– Taizan Maezumi Roshi

INTRODUCTIECURSUS ZENMEDITATIE

LEER STAP VOOR STAP DE BASISBEGINSELEN VAN
ZENMEDITATIE (ZAZEN).

IN ACHT BIJEENKOMSTEN OEFEN JE AANDACHT, DE
JUISTE HOUDING EN ADEMHALING, ONDER
BEGELEIDING VAN EEN ERVAREN LERAAR.

Wanneer

Wo 30 sep, 7, 21, 28 okt; 4, 11, 18 en 25 nov.

20-21.30 uur

Inloop vanaf 19.45 uur

Waar

250 Meter van metro- en tramhalte De Pijp,
met metro 52 (de Noord-Zuid lijn), tram 3, 12, en 24.

Kosten

€ 125 voor acht bijeenkomsten
(alleen bij voldoende aanmeldingen)

Begeleiding

Virya Sensei

Meer informatie of aanmelden

mindground.nl/intro

MIND GROUND

ZEN IN AMSTERDAM-ZUID
AND DE PIJP

"Truth is like an uncut diamond. Until it is skillfully cut and meticulously polished, its sparkling nature might not be visible."

– Taizan Maezumi Roshi

INTRODUCTORY COURSE ZEN MEDITATION

LEARN STEP BY STEP THE BASIC PRINCIPLES OF
ZEN MEDITATION (ZAZEN).

IN EIGHT SESSIONS, YOU WILL PRACTICE
ATTENTION, RIGHT POSTURE, AND BREATHING
UNDER THE GUIDANCE OF AN EXPERIENCED
TEACHER.

When

Wed 30 Sep, 7, 21, 28 Oct; 4, 11, 18 and 25 Nov.
8-9.30 p.m.

Doors open from 7.45 p.m.

Where

250 meters from the De Pijp metro and tram stop
with metro 52 (the North-South line), tram 3, 12, 24.

Cost

€ 125 for eight sessions
(only with sufficient registration)

Instructor

Virya Sensei

More information or registration

mindground.nl/en/intro