



CENTRUM VOOR ZENMEDITATIE

*Dharmahuis
Anshin Schröder
Zeeweg 61
9142 VR Modddergat
Tel.: 0519-850299
06-46633989
www.dharmahuis.nl
contact@dharmahuis.nl*

Moddergat, 24 augustus 2009

Kennismaken met zenmeditatie in Leeuwarden en Paesens

In Leeuwarden en Paesens gaan dit seizoen weer nieuwe cursussen zenmeditatie van start. Als kennismaking organiseert het Dharmahuis op zaterdag 29 augustus een lezing over zenmeditatie door Anshin Schröder in het Titus Brandsmahuis. Maandag 31 augustus is er een introductieavond in Paesens.

Centraal in de zenmeditatie is de oefening in het aandachtig-zijn. Als we onze aandacht kunnen richten op wat we aan het doen zijn, zal de kwaliteit van ons leven verbeteren.

Vanwege de praktische aard van de meditatie kan zen door iedereen beoefend worden, ongeacht fysieke beperkingen of levensbeschouwelijke achtergrond.

Na deze kennismaking is het mogelijk in te stromen in een wekelijkse groep op maandagavond in Paesens en in Leeuwarden op woensdagavond (Titus Brandsmahuis) en donderdagavond (Stiltecentrum Comenius College).

Anshin Schröder begeleidt sinds 2003 wekelijkse meditatiegroepen in Leeuwarden en sinds 2008 ook in Paesens. Ze heeft haar training gevolgd in het internationaal zencentrum de Noorder Poort in Wapserveen, waar ze in totaal zeven jaar heeft gewoond.

De lezing op 29 augustus begint om 15.30 uur in het Titus Brandsmahuis, Bonifatiusplein 21a, Leeuwarden. De introductie-avond op 31 augustus in Paesens is aan de Achterwei 1 en begint om 19.30 uur. De toegang van beide activiteiten is gratis. Meer informatie is te vinden op de website www.dharmahuis.nl.