

# Onderwerpenlijst introductiecursus

1. De meditatiehouding – Zazen – *zitten in zen*
2. Op je doel af
3. Beschrijf je persoonlijke doelen
4. Concentratie, aandacht en afleiding – *hallo! waar ben jij?*
5. Het denkmodel: Bubbels en puntjes – *wat denk jij?*
6. Projectie – *elke dag is een mooie dag*
7. De Hartsutra
8. Samen evalueren – *zit je lekker?* – Introductie docusan
9. Zen en keuzes maken
10. Lichaam en geest
11. Emoties – *je goed voelen*
12. Emoties, voelen en gevoelens – *wat voel jij?*
13. Stress opzoeken? Jazeker! – *hè hè eindelijk rust*
14. Je wonderbaarlijke ego
15. Stille les – *alleen maar zitten*
16. Zen en Boeddhisme
17. De kracht van symbolen
18. Verlicht? - *dat ben je al!*
19. Laatste les – *wie ben jij nu?*