



# Zen.nl Nieuwsbrief



Nummer 2  
September 2010

## Nieuw boek

*Zen in de kunst van het jongleren* is de nieuwste variant op *Zen in de kunst van ...*. Volgens de auteur gaat het bij jongleren, net als bij Zen, voornamelijk om de vorming van de persoonlijkheid, het ontwikkelen van concentratie en opmerkzaamheid. Innerlijk evenwicht en het realiseren van een harmonieuze relatie tussen lichaam en geest zijn de effecten van de beoefening. Jongleren vult Zen als levenskunst op een hele dynamische wijze aan.



Een aanrader als je Zen eens op een andere wijze in actie wilt brengen en je gevoel breed wilt ontwikkelen. Zen.nl Eindhoven organiseert workshops samen met de vertaler van dit boek.



## Mindful of Mindfoolness

Zentrum Utrecht biedt Mindfoolness aan als luchtige variant naast het meer serieuze Mindfulness. Humor is één van de sterke punten van Zen en veronderstelt vrijheid van denken en doen. De clown heeft een open geest, leeft in het heden en verwondert zich voortdurend. Het archetype van de clown leert speelsheid naar boven te brengen. Jannah Wijffels geeft 26 september een workshop waar naast meditatie, met clowntechnieken gewerkt wordt om de verbinding met jezelf en de wereld te intensiveren en te verlevendigen. Zie: [zen.nl/clown](http://zen.nl/clown)



## Postzegels

*Malden*. De nieuwe Zen.nl postzegel is getekend door de Nijmeegse zenleraar Harmen Maas. Harmen maakt al jaren illustraties voor Zen.nl. Zijn unieke tekeningen zijn sinds kort ook mooi ingelijst verkrijgbaar. De postzegels zijn uiteraard normaal te gebruiken om de post zenvol mee te versturen en verkrijgbaar bij de [zen.nl/winkel](http://zen.nl/winkel). De eerste expositie van Harmen zijn werk is in voorbereiding.



## Zen en Golf

Eindhoven organiseert workshops "Mentaal optimaal golfen met Zen". Deze worden gegeven door zenleraar Wanda Sluyter en golfcoach Marcel Schlimbach. De reacties op de recente 'pilot' training waren zeer positief. Iedereen ervoer meteen dat ontspannen en geconcentreerd golfen een fikse verbetering opleverde. Zie: [zen.nl/golf](http://zen.nl/golf)



## Zen en boogschieten

*Nijmegen*. Deze workshop is de 'klassieker' in de serie Zen in de kunst van .... De schietschijf staat op korte afstand. De ervaring van eerdere deelnemers is dat ieder schot een belevenis is die nog lang natrilt. De zeer ervaren Lieven Ostryng geeft deze workshop in Nijmegen.

Zie: [zen.nl/boogschieten](http://zen.nl/boogschieten)



## Nieuwe vestigingen

*Limburg*. In Nederland zijn steeds meer mensen zich de afgelopen jaren gaan bezighouden met Zen. Deze trend zet zich door mede doordat Limburg bezig is met een inhaalslag. Er zijn daar sinds kort maar liefst drie Zen.nl vestigingen. In Meerlo, Weert en Maastricht worden inmiddels enthousiast wekelijkse cursussen verzorgd voor beginners en gevorderden.

## Laatste Nieuws:

Ook in Zeeland en Friesland worden vanaf dit najaar de eerste Zen.nl cursussen gegeven.



Kopij en andere suggesties? Mail: [Martijn@zen.nl](mailto:Martijn@zen.nl)