



## Onderwerpenlijst introductiecursus

1. De meditatiehouding en huiswerk (2X20 min)
2. Doelgerichte zen
3. Bespreken persoonlijke doelstellingen
4. Concentratie, aandacht en afleiding
5. Het denkmodel: bubbels en puntjes
6. Projectie en selectieve perceptie
7. Hartsutra
8. Evaluatie-les en uitwisseling ervaringen met thuis mediteren
9. Lichaam en geest
10. Zen en geluk
11. Zen en Boeddhisme
12. Symbolen
13. Zen en keuzes maken
14. Stille les
15. Nen
16. Het denkmodel: intuïtie, instinct en eenheidservaring
17. Rituelen/ introductie persoonlijk onderhoud
18. Koan
19. Verlichting
20. Evaluatie persoonlijke doelstellingen