

ZenLab

Introductie cursus Zen & Meditatie

Leren door experimenteren en oefenen in je dagelijkse leven

zie: www.zenmeditatie.nl

Waar staat de ZenLab methode van leren voor?



Zen betekent geconcentreerde ’aandacht’ geven met als doel bewuster te leven en te werken



Lab is een afkorting voor Laboratorium; in een lab wordt er geoefend en geëxperimenteerd in het vinden van verbeteringen en werkbare toepassingen

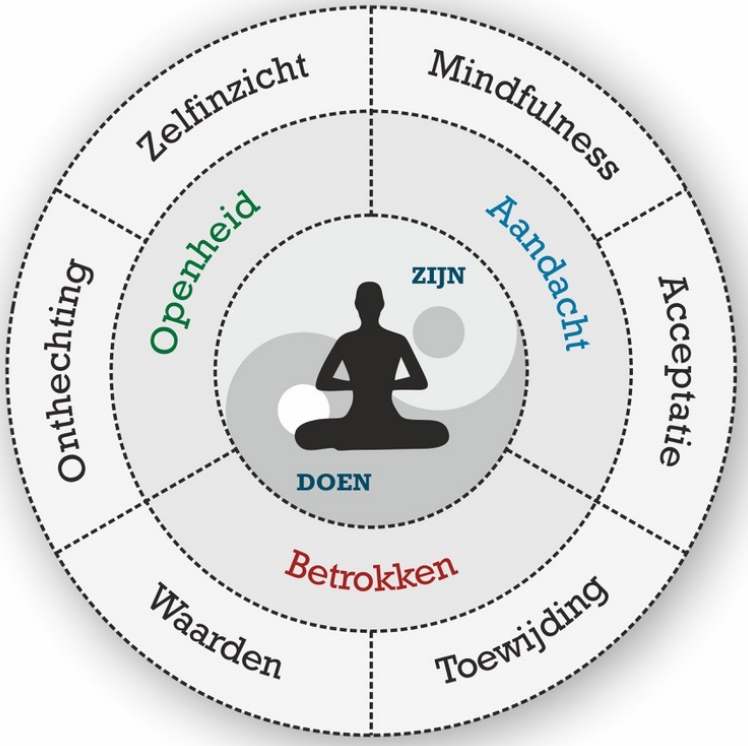


De cursus is voor mensen die zoeken naar een levensstijl waarin zij zich beter kunnen ontspannen, meer kwaliteit in hun leven brengen en mindfullnes in hun leven en werk staan



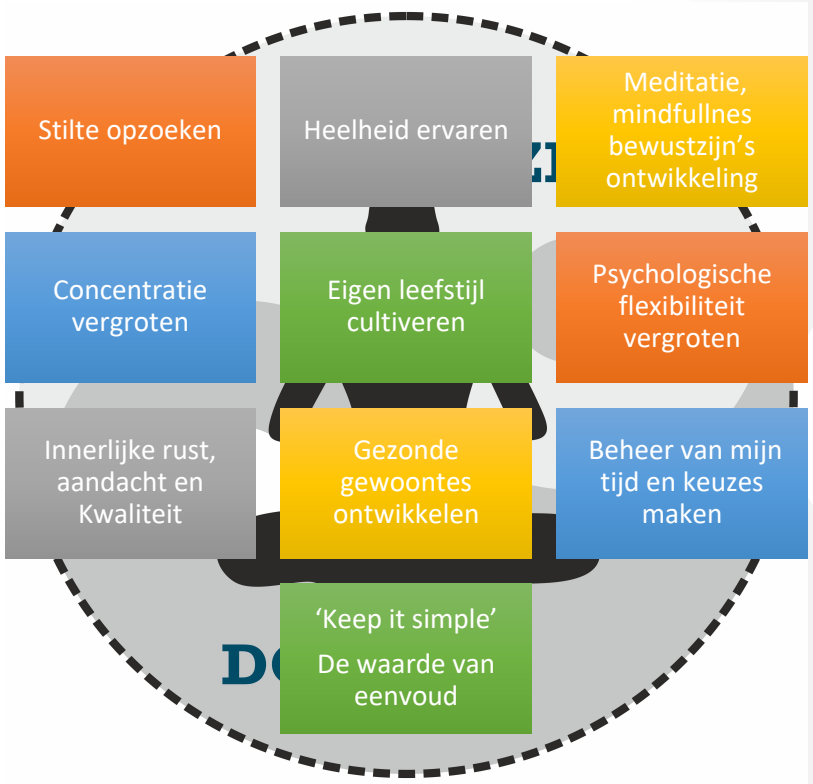
De cursus richt zich op wat jij wilt en kunt, traint je in voor jou effectief gedrag op basis van inzichten uit de Zen filosofie, de kunst van het mediteren en mindfull handelen; bewuster omgaan met je omgeving

ZEN AAN HET WERK



© 2019 Wouter Limmen | KeyZen

Cursus Inhoud





Integraal leven en werken

Beoefenen van op elkaar afgestemd:

- Voelen
- Denken
- Doen (leven & werk)



Werking van de cursus meditatie en Zen .

