



Ensō - Zen Circle

Thema: Eeuwigheid & tijdelijkheid

Begeleiding: Ben Claessens Sensei

Locatie: Het Graalhuis, Nieuwe Gracht 51, Utrecht.

Middagprogramma

13.00 uur inloop – koffie-thee

13.30 uur aanvang – welkom en intro

13.45 uur zazen

14.15 uur teisho

15.00 uur pauze

15.30 uur zazen – loopmeditatie - zazen

16.30 afronding - afscheid