

Zen Zien Tekenen: meditatie in actie



Tekenen: een heerlijke en mooie manier om de dingen om je heen werkelijk te leren zien, om *onbevooroordeeld* waar te nemen.

Op deze introductiedag maken we kennis met het Zen Zien Tekenen. Met een eenvoudig potlood en papier tekenen we de dingen om ons heen, in stilte en met volledige aandacht voor wat zich voor ons bevindt. Deze vorm van tekenmeditatie brengt ons diep in contact met het leven zoals dat zich elke dag aan ons voordoet.

Het Zen Zien Tekenen is voor iedereen die met meer aandacht in het leven wil staan; of een wat actievere vorm van meditatie zoekt. Maar ook voor als je gewoon graag tekent en je manier van kijken wil verdiepen. Tekenervaring is niet nodig.

Meer informatie op www.zenzientekenen.nl

Nelleke Metselaar is, naast haar beroep als adviseur organisatievernieuwing, een ervaren tekenaar en opgeleid als gids in de traditie van het Zen Zien Tekenen zoals Frederick Franck dat in de vorige eeuw ontwikkelde.

- Datum:** zaterdag 10 juni, van 10.30u tot 16u, inloop vanaf 10u
Plaats: Graalhuis, Nieuwegracht 51, Utrecht
Kosten: €35 (incl. koffie, thee, lunch)
Opgave: via degraal@planet.nl, vóór 7 juni