

Leraren Ine de Haas en Jeroen van Deutekom

---

# zen meditatie en

---

# Qi Gong op IJburg

---

al dat hout  
bij de haard  
voor één vuur

Gedicht van Willem Hussem  
(1900-1974)

warmte vergt  
jaren groei

uitzicht locatie 'NAAR ZEE', AMSTERDAM, IJBURG



---

# zen op IJburg

---

## seizoen 2022-2023

---



Ine de Haas



Jeroen van Deutekom

### Voor iedereen die ervaring heeft met zen

Vanaf 31 augustus starten de bijeenkomsten weer bij 'Naar Zee', Bert Haanstrakade 102, Amsterdam IJburg. De ruimte biedt een prachtig uitzicht over het IJmeer.

De avonden vinden plaats op de tweede, derde en vierde woensdag van de maand en worden gegeven door zenleraar Ine de Haas. Iedere eerste woensdag van de maand wordt er door Jeroen van Deutekom Qi Gong les gegeven. Alle avonden lopen van 20:15 uur tot 22:00 uur (tijdens de kerst- en meivakantie zijn er geen lessen). De laatste avond van het seizoen valt op 19 juli 2023.

Kosten: €15 per avond of €135 voor een tien-avondenkaart (4 maanden geldig). Het is ook mogelijk om à €15 een profles bij te wonen.

### Voor iedereen die kennis wil maken met zen

Zen op IJburg organiseert twee introductieweekenden, op de volgende data: 15-16 oktober 2022 en 21-22 januari 2023. De weekenden vinden plaats in het gebouw 'De Vrijman', Jan Vrijmanstraat 339, Amsterdam IJburg. Kosten voor een weekend bedragen €95, inclusief koffie, thee en een eenvoudige lunch.

Na het volgen van een introductieweekend kan je doorstromen naar de doorgaande groep op de woensdagavond. Mediteren doe je op een kussentje, bankje of een stoel. De hiervoor benodigde materialen zijn op de locatie voldoende aanwezig.

### Programma zen verdieping: 'zazenkai' en 'sesshin'

#### Zen zondagen in stilte (zazenkai)

- zondag 13 november 2022 van 10:00-17:00 uur  
In 'De Vrijman', Jan Vrijmanstraat 339, Amsterdam IJburg. Kosten: €40, incl. koffie en thee

- zondag 5 maart 2023 van 10:00-17:00 uur  
In de zendo aan de Bosweg 1, Riethoven (in de Kempen). Kosten: €40, incl. koffie en thee

#### Vijfdaagse zen retraite (sesshin) 8-12 februari 2023

Zen in de Kempen organiseert een vijfdaagse zen retraite in de St. Willibrords Abdij in Doetinchem. Voor informatie zie de website.

Voor nadere informatie zie [www.zenopijburg.nl](http://www.zenopijburg.nl)  
en voor inschrijvingen mail [barbara@zenopijburg.nl](mailto:barbara@zenopijburg.nl)

