STERCK & DE VREESE

ARNO VAN HAREN, SUZAN VAN LIESHOUT

Het Grote Zen Doe Boek

Van aandacht tot Zen. Alles over leven in balans



Hoe blijf je een opgewekt, zorgeloos persoon in een steeds veranderende, hectische wereld? Hoe krijg je antwoord op vragen die je werkelijk bezighouden en leer je de beste keuzes te maken? En vooral: hoe schud je de dagelijkse stress en ballast van je af en zorg je dat jouw gedachten in het hier en nu blijven? Kortom: hoe word jij je eigen rots in de branding?

Aan de hand van persoonlijke ervaringen beschrijven de auteurs hun zoektocht naar evenwicht en rust. Dit doen ze op een originele manier, herkenbaar en met enige zelfspot. De thema's geven je het gereedschap in handen om jouw individuele proces gestalte te geven. Op elk verhaal volgt verdiepende tekst en enkele oefeningen.

HET GROTE ZEN DOE BOEK is prachtig vormgegeven en bevat schitterende beeldspreads die aan zetten tot onderzoek en reflectie. Daarnaast vind je inspirerende uitspraken, gedichten en Koans (gedachtenoefeningen) en boeiende interviews met aansprekende personen uit de zenwereld, waaronder een hedendaagse Samoerai, een succesvolle dj en een transgender zenboeddhist.

Een boek om te lezen, te doen en voor langere tijd met je mee te dragen.

Of je nu op zoek bent naar een eerste kennismaking met zen of al een doorgewinterde beoefenaar bent, Het Grote Zen Doe Boek biedt waardevolle inzichten en inspiratie voor iedereen die op zoek is naar een diepere betekenis in het alledaagse. Laat je inspireren op een pad van bewustwording, aandacht en een leven-lang-leren.

Rients Ritskes is zenmeester en oprichter van Zen.nl Nederland

Arno van Haren is lichaamsgericht psychotherapeut, transformationeel coach en massagetherapeut. Arno is actief beoefenaar van zen meditatie. Hij is energetisch masseur bij yogaretraites en mentor van (jong)-volwassenen. Arnovanharen.com

Suzan van Lieshout is beeldend kunstenaar. In haar kunst is de leer van wabi-sabi, de vormgeving van zen, altijd als leidraad op de achtergrond aanwezig. Het werken aan dit zenboek was voor haar een 'reis naar binnen'. Momenteel verbindt ze haar autonome werk aan dit thema. VLVI.nl

ARNO VAN HAREN: *Arno van Haren is lichaamsgericht psychotherapeut, transformationeel coach en massagetherapeut. Arno is actief beoefenaar van zen meditatie.*

SUZAN VAN LIESHOUT: *Suzan van Lieshout is beeldend kunstenaar. In haar kunst is de leer van wabi-sabi, de vormgeving van zen, altijd als leidraad op de achtergrond aanwezig.*

Titelinformatie

Rubriek: Lifestyle

Titel: Het Grote Zen Doe Boek
Prijs: €35,00
Aantal pagina's: 240
Bindwijze: Hardcover
ISBN: 9789464711585

BESTEL VIA DE WEBSITE OF VIA DE QR CODE
(OOK VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL)

Uitgeverij Sterck & De Vreese
Hellingbaas 1
8401 JH Gorredijk

0031 (0)513 490 319
E-mail: info@noordboek.nl
Internet: sterckendevreese.nl

Bluesky: bsky.app/profile/uitgeverijnb-sdv.bsky.social
FB: facebook.com/UitgeverijNBSDV/
IG: instagram.com/uitgeverij_nbsdv/