

# zen op IJburg organiseert sesshin in Doetinchem

13 t/m 17 december 2023  
Sint Willibrordsabdij



Sint Willibrordsabdij, Abdijlaan 1, 7004 JL Doetinchem, willibrordsabdij.nl

**voor wie?** Voor iedereen die enige ervaring heeft met meditatie, en een paar dagen de buitenwereld kan missen.

**door wie?** Georganiseerd door Zen op IJburg, zenleraar Ine de Haas, met ondersteuning van Yoga Buddhi, Janne Baudoin.

**wat is een sesshin?** Sesshin betekent 'hart' en 'geest' bijeenbrengen. Dat doen we door te mediteren. Het is een *retraite*. We zitten afgelegen in een rustige plek in de natuur, met weinig afleiding aan wereldse zaken. Samen met de strakke structuur en een helder dagprogramma geeft dit ...ruimte. Ruimte om aandacht te geven aan het lichaam en aan de kronkelingen van de geest. In de sesshin zijn we stil, dat wil zeggen, we spreken alleen indien noodzakelijk. En we zitten stil.

**waarom zou ik deelnemen?** Je even terugtrekken uit de hectische wereld van het alledaagse is als vakantie: alle tijd en aandacht voor jezelf! Daarbij wordt er heel goed voor je gezorgd. Duik in de meditatie als een vis die zwemt in het water. Het geeft lucht, inspiratie, het ruimt op, het laat je het kaf van het koren scheiden, stemmingen komen en gaan. Je gaat op pad als een pelgrim, maar dan zittend op het kussen!

Inschrijven tot 10 september 2023



**programma van de sesshin** Een sesshin heeft een dagprogramma. Elke dag is hetzelfde behalve de laatste dag. Het programma bestaat afwisselend uit: *zazen* (zitmeditatie); *kinhin* (loopmeditatie), zenles, bewegen (adem- en houdingsondersteunende oefeningen), en *daisan* (gesprek met de leraar). Twee maal daags is er ruimte zonder programma. Om 6.00 uur wekt de bel ons, en de lichten gaan uit om 22.00 uur.

**wanneer?** Van woensdag 13 december 2023 tot en met zondag 17 december 2023. Aankomst woensdag tussen 16.00 en 16.30 uur. Vertrek zondag 16.00 uur.

**waar?** De sesshin vindt plaats in de Sint Willibrordsabdij te Doetinchem. Wij verblijven in de Hooischuur, een onderdeel van de abdijhoeve. Ieder heeft een eigen kamer met toilet en douche. De kapel gebruiken we als *zendo* (meditatieruimte). Er is permanent een gastvrouw (of -heer) van de Abdijhoeve aanwezig als aanspreekpunt voor alle vragen, en bij ziekte en calamiteiten. Neem een kijkje op de website als je nieuwsgierig bent.

**wat zijn de kosten?** Totaalprijs: €471,50. Kosten voor verblijf bedragen €396,50 per persoon, plus €75,— begeleiding.

**wanneer kan ik inschrijven?** Inschrijven vanaf heden, tot 10 september 2023. Dit kan met een email naar [ine@zenopijburg.nl](mailto:ine@zenopijburg.nl), of een appje naar Ine de Haas, 06 1083 3233 en je ontvangt een Tikkie voor €150,— aanbetaling. Ruim een maand voor aanvang van de sesshin ontvang je meer informatie en een verzoek tot betaling van het resterende bedrag.