



IN BEWEGING

# ZIN ZEN ZIJN

*Training door Elisabeth Umans  
vanaf vrijdag 8 september 2023 10.30u*



ZIN

ZEN

ZIJN

- **Zin = Zingeving**
- **Zen = Harmonie**
- **Zijn = Authenticiteit**

*Waarom leven we? Betekenisgeving!*

*Balans in jezelf en in je leven en dat volledig nastreven*

*Jezelf zijn begint met de vraag wie je zelf bent. Ontdekking en daar vandaan handelen*



## ZIN ZEN ZIJN

*Data waarop de trainingen plaatsvinden*

1. vrijdag 8 september 10.30u - 13.00u
2. vrijdag 15 september 10.30u - 13.00u
3. vrijdag 22 september 10.30u - 13.00u
4. vrijdag 29 september 10.30u - 13.00u
5. vrijdag 6 oktober 10.30u - 13.00u
6. vrijdag 13 oktober 10.30u - 13.00u
7. vrijdag 27 oktober 10.30u - 13.00u
8. vrijdag 3 november 10.30u - 13.00u
9. vrijdag 10 november 10.30u - 13.00u
10. vrijdag 17 november 10.30u - 13.00u

*Op 20 oktober '23 is er geen training vanwege de herfstvakantie  
ZIN ZEN ZIJN is zowel als geheel van tien sessies (totaal 225€), als in losse  
modules (23€ per keer) te volgen*



IN BEWEGING

ZIN ZEN ZIJN

*We beginnen iedere vrijdag om 10.30u  
de koffie, thee, wat lekkers en **levend** water  
staan dan voor je klaar*





IN BEWEGING

ZIN ZEN ZIJN

*Het ritme van de vrijdagochtend*

10.30u inloop

10.45u in cirkel **Zen** en ademhalingsoefeningen,  
in midden van cirkel liggen kristallen,  
bezinning met muziek of gebruik maken van  
tongdrum

11.00u activiteit met thema of creatief **Zin & Zijn**

12.45u afsluiten in cirkel tot 13.00u **Zen**



IN BEWEGING

## ZIN ZEN ZIJN

*Planning tien weken vanaf 8 september '23*

1. vrijdag 8/9 Inleiding met thema ontwaken paradijsvogels
2. vrijdag 15/9 Schilderen vanuit Zin
3. vrijdag 22/9 Thema **Zijn** met bomen
4. vrijdag 29/9 **Kirtan zingen met Hans**
5. vrijdag 6/10 Schilderen vanuit Zen
6. vrijdag 13/10 Thema werking energie, kristallen en koper
7. vrijdag 27/10 Thema voelen en energie
8. vrijdag 3/11 Schilderen vanuit Zijn
9. vrijdag 10/11 **Kirtan zingen met Hans**
10. vrijdag 17/11 Thema Afsluiting met thema **Zijn** en evaluatie



ZIN ZEN ZIJN

1. vrijdag 8/9 Inleiding met thema ontwaken paradijsvogels

*Wie zijn de paradijsvogels? En hoe verhouden mijn twee boeken zich hiermee? Wat brengt het jou?*

*Het paradijs op aarde creëren, hoe dan?*

*Neem voor deze eerste dag een schriftje mee zonder lijntjes*



IN BEWEGING

ZIN ZEN ZIJN

*Planning tien weken vanaf 8 september '23*

2. vrijdag 15/9 Schilderen vanuit Zin

*Zingeving en schilderen, dit doen we vanuit Zen*

*Over de materialen communiceren we nog*







IN BEWEGING

ZIN ZEN ZIJN

*Planning tien weken vanaf 8 september '23*

3. vrijdag 22/9 Thema **Zijn** met bomen

We gaan het bamboebos in en ervaren de sfeer, intuïtief samen tekenen en boomoefeningen doen om te aarden.

Neem het schriftje zonder lijntjes mee





IN BEWEGING

ZIN ZEN ZIJN

*Planning tien weken vanaf 8 september '23*

4. vrijdag 29/9 Kirtan zingen met Hans

Vandaag gaan we voelen wat stembevrijding met ons ZIJN doet. Ruim tijd van tevoren en naderhand om dit te evalueren





IN BEWEGING

ZIN ZEN ZIJN

*Planning tien weken vanaf 8 september '23*

5. vrijdag 6/10 Schilderen vanuit Zen

*Over de materialen communiceren we nog*





IN BEWEGING

ZIN ZEN ZIJN

*Planning tien weken vanaf 8 september '23*

6. vrijdag 13/10 Thema werking energie bloemen, kristallen en koper

Schriftje zonder lijntjes





IN BEWEGING

ZIN ZEN ZIJN

*Planning tien weken vanaf 8 september '23*

7. vrijdag 27/10 Thema voelen en energie

*Schriftje zonder lijntjes*





IN BEWEGING

ZIN ZEN ZIJN

*Planning tien weken vanaf 8 september '23*

8. vrijdag 3/11 Schilderen vanuit Zijn

*Zijn en schilderen, dit doen we vanuit Zen*

*Over de materialen communiceren we nog*





IN BEWEGING

ZIN ZEN ZIJN

*Planning tien weken vanaf 8 september '23*

9. vrijdag 10/11 Kirtan zingen met Hans

Vandaag gaan we voelen wat stembevrijding met ons ZIJN doet. Ruim tijd van tevoren en naderhand om dit te evalueren





IN BEWEGING

ZIN ZEN ZIJN

*Planning tien weken vanaf 8 september '23*

10. vrijdag 17/11 Thema Afsluiting met thema **Zijn** en evaluatie

Neem ook vandaag het schriftje zonder lijntjes mee







ZIN

ZEN

ZIJN

*Dit is een globaal overzicht van de training. De groep blijft klein en overzichtelijk met een maximum aan deelnemers zodat de sfeer veilig en prettig blijft.*

*Voor vragen kun je me benaderen op mijn emailadres [info@elisabethumans.com](mailto:info@elisabethumans.com)*