

Yoga, Ikebana en Zen vormen drie ingangen om te komen tot **verstilling, harmonie en verdieping**. Elke richting heeft zijn eigen specifieke karakter maar leidt uiteindelijk tot hetzelfde doel: **de weg naar binnen**



YOGA



IKEBANA



ZEN

Fredy Brink

ZEN

IKEBANA

YOGA



Zen is een richting waarbij ingetogenheid en natuurlijkheid centraal staan. Zenideeën over schoonheid zijn voor een ieder toegankelijk, als je de rust en de ruimte in jezelf gevonden hebt van waaruit ze kunnen ontstaan.

Zen nodigt uit tot verstillings. Zen elementen in het interieur, zoals een versteend stuk hout, een mooie schelp of een kunstwerk creëren een sfeer van balans en ruimte. Ook tuinen met Zen elementen vormen vaak een oase van rust. Voor advies op het gebied van Zen in de woon- en werkomgeving kunt u contact opnemen met Fredy Brink.

Zen is bovenal een weg tot bewustwording en kan op allerlei manieren beoefend worden, denk b.v. aan meditatie, maar ook als manier om met het leven om te gaan. Voorbeelden hiervan zijn o.a. Zen in de kunst van het bloemschikken, en Zen in de kunst van het creëren. Om dit alles te ervaren is het mogelijk diverse workshops te volgen.

in de woon- en werkomgeving

