



## Zenmarathon voor vrienden

Op **21 en 22 augustus 2021** organiseert de Stichting Vrienden van de Noorder Poort een 24-uurs zenmarathon voor al haar vrienden.

De zenmarathon start op zaterdag 21 augustus om 14.00 uur en eindigt op zondag 22 augustus om 14:00 uur. Gedurende deze zenmarathon is er een zenprogramma onder leiding van Jiun roshi en de bewoners van de Noorder Poort. Het programma wordt afgewisseld met eet- en rustpauzes, yoga en qigong.

Alle onderdelen van de zenmarathon kunnen naar eigen wens worden gevolgd. Tijdens de zenmarathon kun je ofwel logeren in de Noorder Poort (beperkt aantal slaappleaatsen) ofwel kamperen op het terrein. Voor maaltijden wordt gezorgd. Voor Vrienden van de SVNP is deze zenmarathon zonder kosten.

**Ben je al vriend** en wil je je aanmelden of meer informatie, mail dan naar: [vrienden@zenleven.nl](mailto:vrienden@zenleven.nl).

**Wil je vriend(in) worden** en meedoen, meld je aan en maak een willekeurige gift over naar de Stichting Vrienden van de Noorder Poort op rekeningnummer NL 54 TRIO 0320152901.