

Alkmaar

Stemonthulling Zanglessen en koorvorming Maria Tomassen

Normandiëstraat 35
1827 BL Alkmaar
www.stemonthulling.nl

Zangles in Alkmaar

O.a. op donderdag (4x pw.)

Onbewuste verkeerde houdingen en emotionele of fysieke blokkades beperken de vrije klankstroom en zorgen ervoor dat we maar een klein gedeelte gebruiken van ons instrument, ons "klank"lichaam.

Zingen in Encanto in Alkmaar?

Op woensdag

Encanto is een a-capella, gemengd koor o.l.v. Mara Tomassen.

Zingen in Mamoré in Alkmaar?

Op maandag

Mamoré is een gemengd, a-capella koor o.l.v. Mara Tomassen

Portret

Vlechtwerk Therapeuticum Egelantier



Voor Therapeuticum de Egelantier in Bergen stond het jaar 2020 in het teken van een transformatie. Een transformatie van alles onder één dak, naar een vlechtwerk van verschillende disciplines verspreid over de regio Alkmaar/Bergen die een gezamenlijke visie en missie hebben op gezondheidszorg.

Consult

Geneeskunde & Antroposofie | Jos Dries - arts

Geneeskunde in een nieuwe stijl in Therapeuticum Egelantier

Sinds november 2020 kunt u in "de Egelantier consult aanvragen in de nieuwere vorm van integratieve geneeskunde. Menselijke geneeskunde omvat alle kennis, ervaring en mogelijkheden van zowel hulpverlener als hulpvrager. De wil om te genezen bestaat bij beiden. Samen kunnen ze de beste kans op genezing vinden, vooral als team in de integratieve geneeskunde. Integratief is: na analyse van alle medische gegevens de behandeling toevoegen die de mens weer heel kan maken.

Door wie: Drs Jos B.J. Dries studeerde geneeskunde in Utrecht en in Mumbai. Na zijn opleiding tot antroposofisch huisarts in Zeist was hij van 1991-2016 huisarts in Alkmaar in Therapeuticum "De Wilg". Van 2015 -2019 volgende hij een opleiding als medisch docent. De groei van de integratieve geneeskunde wereldwijd inspireert hem nu om gericht de gezondheid van de mens en de wereld te willen verbeteren, nu dat zo nodig is. Met hulp van vele mensen is er al veel tot stand gebracht: voor patiënten, instituten en praktijken.

Werkwijze: Het integratieve consult is de basis van zijn werk. De uitkomst kan inzicht zijn, een verwijzing voor therapie, een recept voor antroposofische medicatie.

Afspraak maken: stuur een email naar rapdewilg@gmail.com met uw naam en telefoonnummer.

Amsterdam

De Christengemeenschap Andrieskerk Amsterdam

A.J. Ernststraat 86g
1081 HL Amsterdam
amsterdam.christengemeenschap.nl

Oberufer Paradijsspel: deze keer anders zondag 13 december

Nu het Paradijsspel dit jaar niet kan worden opgevoerd, willen we deze ochtend het spel op een andere manier tot leven wekken. Judith van der Bend, die dit jaar de regie op zich had genomen, neemt ons mee in de achtergronden en beelden van het spel. Aanmelden is noodzakelijk.

Oberufer Kerstspel

zondag 20 december

Het Kerstspel over de geboorte van Jezus – met muziek van Erwin Schaller – wordt tweemaal in de grote kerkruinte opgevoerd (16.00-17.15 uur en 19.00-20.15 uur) door een spelersgroep van jongeren in en om de Andrieskerk onder regie van Marieke Bosch en Ardan Heerkens. Aanmelden is noodzakelijk.

'Verwondering' - Retraite in de Kersttijd

dinsdag 29 december

Tweedaagse ochtendretraite op dinsdag 29 en woensdag 30 december, 10.15-13.00 uur over verwondering: over beweeglijkheid, kinderlijke kwetsbaarheid en over 'Vrees niet!'. Inleidingen, gesprek en schilderen met Ardan Heerkens, Marianne de Nooij en Marijke de Vries.

Epifanie: tot verschijning komen

woensdag 6 januari

Een korte beschouwing na de dienst op Driekoningendag door Marianne de Nooij over hoe de Christus-ster aan het licht brengt wat voor het zintuiglijke oog verborgen is. Aanmelden is noodzakelijk.

Wie was Herodes?

zondag 10 januari

Wie was de koning die heerste ten tijde van Jezus' geboorte? En hoe kon Maria zo'n krachtig tegenwicht bieden, zoals in het Oberufer Driekoningenspel op bijzondere wijze naar voren komt? Lezing door Nicoletta Stofkoper. Aanmelden noodzakelijk.

De verbindende kracht van het gebed

zondag 24 januari

Na een inleiding door Ardan Heerkens over verbinding met jezelf, met Christus, met de anderen en met de wereld, is er gelegenheid voor gesprek in kleine groepjes aan de hand van enkele werkvragen. Aanmelden is noodzakelijk.

Start opleiding

De School voor Antroposofische Kinderopvang

start in januari 2021 weer met een BBL-kopopleiding Pedagogisch Antroposofische Kinderopvang niveau 4. Iedereen met voldoende vooropleiding kan hier instromen en solliciteren naar een BBL plek bij de Vlinderboom op school in Haarlem. Voor meer informatie, zie School voor Antroposofische Kinderopvang en de Vlinderboom op school.

school-vak.nl en devlinderboom-opschool.nl

Haarlem

Antroposofische Vereniging Haarlem

Prinsenvolwerk 3

2011 MA Haarlem

www.antroposofiehaarlem.nl

Euritmielcursus – Stilstaan bij Kerst

o.a: maandag 7 december (2 dag.)

In de hectiek van de adventstijd willen we momenten van stilte creëren door samen eurutmie te doen. De herders op het veld zien, lang geleden, in de koude heldere winternacht, de hemel opengaan en horen het engelenkoor klinken.

Schildercursus

de 10 kleuren van de cultuurperioden

o.a: woensdag 2 december (7 dag.)

Van magenta tot violet: de 10 kleuren van de cultuurperioden. Sommige wetenschappers in de 19e eeuw dachten dat de Grieken kleurenblind waren, omdat ze de blauwe kleur van de hemel nergens noemden of beschreven.

De seizoenen

o.a: zaterdag 9 januari (3 dag.)

Je actief met de seizoenen verbinden, wat helpt daarbij? Deze vraag is het uitgangspunt voor deze cursus, die eenmaal per seizoen plaats vindt. Een gezamenlijke tocht die je dieper met het seizoen en de geestelijke dimensie ervan verbindt.

Helende-consulten

Cornelis Schoonstraat 3

2014 VK Haarlem

www.helende-consulten.nl

Meditatief tuinieren

o.a: zaterdag 5 december (2 dag.)

We beginnen met een meditatie en gaan daarna in stilte in de stiltetuin werken.

Judith van der Wildt coacht & schrijft

Nauwe Geldelozepad 32

2012 EV Haarlem

judithvanderwildt.nl

Beleef Advent | Gratis online programma de hele adventtijd vanaf 29 november

Het programma BeleefAdvent is een online adventskalender, die je van zondag 29 november t/m Kerstavond elke dag van een mooie (biografische) vraag, een spreuk van Steiner of een mooi gedicht voorziet en ruimte geeft voor reflectie en uitwisseling met andere deelnemers.

KunstZIN Haarlem, Inger van der Werf

Regentesselaan 11

2015 BW Haarlem

www.kunstzinnigetherapiehaarlem.nl

Cursus Intuïtief Tekenen en Schilderen op vrijdagochtend

o.a: vrijdag 4 december (2 dag.)

Wil jij even lekker ontspannen en je werk of andere dagelijkse beslommeringen helemaal loslaten? Even tijd voor jezelf en wat er in jou leeft? Kom dan naar de cursus intuïtief tekenen en schilderen bij KunstZIN Haarlem.

Cursus Intuïtief Tekenen en Schilderen op woensdagavond

o.a: woensdag 2 december (2 dag.)

Wil jij even lekker ontspannen en je werk of andere dagelijkse beslommeringen helemaal loslaten? Even tijd voor jezelf en wat er in jou leeft? Kom dan naar de cursus intuïtief tekenen en schilderen bij KunstZIN Haarlem.

Burnout? Krijg je vuurtje weer brandend!

woensdag 9 december & Vanaf: woensdag 6 januari

Ben jij burn-out of hard op weg burn-out te raken? En wil je op creatieve wijze werken aan je herstel en/of het voorkomen van een (volgende) burn-out? Kom dan naar deze kennismakingsworkshop en ervaar wat kunstzinnige therapie voor je kan betekenen.

Proefles Intuïtief Tekenen en Schilderen

wo 16, vr 18 dec & ma 11, wo 13, vr 15 januari

Wil jij even lekker ontspannen en je werk of andere dagelijkse beslommeringen helemaal loslaten? Even tijd voor jezelf en wat er in jou leeft? Kom dan naar de cursus intuïtief tekenen en schilderen bij KunstZIN Haarlem.

Workshop "Laat je licht stralen", in een intuïtieve mandala

zaterdag 19 december

Laat je licht schijnen in je mandala! In deze workshop teken je vanuit de losse pols (dus zonder linialen en passers) met wit potlood op zwart papier. Op zo'n zwart vel papier kun je met wit potlood jouw licht laten verschijnen. Benieuwd hoe jouw stralende licht eruit ziet?

Workshop 'Bakken Plakken' van papier maché

maandag 21 december

Een leuke variant op collages maken, is het maken van een kom of schaal van papiermaché. Zowel de binnenkant als de buitenkant van je schaal kun je beplakken met teksten en afbeeldingen die je aanspreken. En tussen die buitenkant en de binnenkant komen een paar lagen papier maché.

Persoonlijke mandala maken met je eigen dierbare spulletjes

maandag 28 december

In deze workshop maak je een mandala-collage waarin je jouw eigen spullen en materialen verwerkt, die een persoonlijke betekenis voor je hebben: oude sieraden van jezelf, of misschien wel van je overleden moeder, medailles die je won als kind, muntjes, souvenirs, schelpen, andere natuurschatten etc

Moodboard maken van je voornemens en verlangens voor 2021

woensdag 30 december

Met ZIN het nieuwe schooljaar in! Verbeeld jouw goede voornemens en verlangens voor 2021 in een moodboard. Of breng je bucketlist in beeld via een collage.

Cursus Intuïtief Tekenen en Schilderen op vrijdagochtend

Vanaf: vrijdag 22 januari (13 dag.)

Wil jij even lekker ontspannen en je werk of andere dagelijkse beslommeringen helemaal loslaten? Even tijd voor jezelf en wat er in jou leeft? Kom dan naar de cursus intuïtief tekenen en schilderen bij KunstZIN Haarlem.

informatiesessies



Zoals ieder jaar organiseert Ithaka ook dit jaar informatiesessies voor mensen die graag op een vrijeschool willen werken. Wegens COVID19 worden de informatiesessies dit jaar digitaal georganiseerd. Met een beperkte groep geïnteresseerden een soort digitale rondleiding in het vrijeschool onderwijs. Samen met onze medewerker personeelszaken Margriet Zwier en een directeur van 1 van de Ithaka scholen. Heb je interesse? Meld je dan aan bij Myra Nieuwenhuis van Schaik via communicatie@vsithaka.nl

Therapeuticum Haarlem

Prinsen Bolwerk 3

2011 MA Haarlem

www.therapeuticumhaarlem.nl

Cursus: Over Gewicht - Afvallen door een gezonde leefstijl

o.a: dinsdag 1 december (7 dag.)

In de cursus werkt u in een groep aan uw leefstijl en wordt het veranderen van gewoontes in eet- en leefpatroon een gedeeld en herkenbaar probleem. Cursisten ervaren dit delen met elkaar als positief en stimulerend.

De kunst van het ouder worden

o.a: woensdag 2 december (2 dag.)

De cursus biedt handvatten om in deze levensfase bewust met het ouder worden om te gaan. Verleden (wat heeft je gemaakt tot wie je nu bent), heden en toekomst komen aan bod via verschillende thema's die wij met elkaar bespreken.

Bewegen met Yoga

Op woensdag

Beweging en ontspanning spelen een sleutelrol in het verminderen van fysieke en mentale stress. In een unieke combinatie van yoga en antroposofische fysiotherapie werkt u onder professionele begeleiding aan een gezond bewegingspatroon.

Wandelen

Op donderdag

Eens ontstaan als wandelgroep voor mensen met diabetes. In de loop van de jaren is de groep algemener geworden. Elke donderdagochtend wandelen we ongeveer 5 km. Voor degene die dat op prijs stellen sluiten we af met een kopje koffie of thee.

Kunstzinnig door de seizoenen

Op vrijdag

Wil je in harmonie met de afwisseling van de seizoenen kunstzinnig werken en leven? Tijdens deze ochtend, gaan we in een informele sfeer gezamenlijk aan de slag. Jaargetijden, kunst, natuur en antroposofie zijn de leidraad. Het is geen cursus; je hoeft niet elke week te komen, maar het mag wel.

Mamacafé

o.a: vrijdag 4 december (7 dag.)

Een bijeenkomst voor moeders op een prachtige plek in de natuur aan het Spaarne. We bespreken onderwerpen als (borst) voeding, opvoeding, kleding, warmte etc. tijdens een ontspannen ontmoeting en een kopje koffie of thee met home-made taart.

Hoorn

Stemonthulling Zanglessen en koorvorming Maria Tomassen

Locatieadres: Nachtegaal 146

1628 DJ Hoorn

www.stemonthulling.nl

Zangles in Hoorn

Op zaterdag

Onbewuste verkeerde houdingen, emotionele of fysieke blokkades beperken de vrije klankstroom en zorgen ervoor dat we maar een klein gedeelte gebruiken van ons instrument, ons "klank"lichaam.

Zingen in het Parcivalkoor in Hoorn?

Op maandag

Het Parcivalkoor is een a-cappella, gemengd koor o.l.v. Maria Tomassen.

Overveen

KunstZIN Haarlem, Inger van der Werf

Locatieadres: Buurtvereniging Overveen, Vrijburglaan 17

2051 LA Overveen

www.kunstzinnigetherapiehaarlem.nl

Cursus Intuïtief Boetseren

o.a: maandag 7 december (2 dag.)

Wil jij even lekker ontspannen en je werk of andere dagelijkse beslommeringen helemaal loslaten? Ben je benieuwd wat er ontstaat als je je handen in de klei zet? Wil je je graag (leren) uitdrukken in klei? Dan is de cursus intuïtief boetseren echt iets voor jou.

Cursus Intuïtief Tekenen en Schilderen op woensdagavond

Vanaf: woensdag 20 januari (13 dag.)

Wil jij even lekker ontspannen en je werk of andere dagelijkse beslommeringen helemaal loslaten? Even tijd voor jezelf en wat er in jou leeft? Kom dan naar de cursus intuïtief tekenen en schilderen bij KunstZIN Haarlem.

Laat je ook inspireren!



antroposofie-noord-holland.nl