

Alkmaar

Stemonthulling Zanglessen en koorvorming Maria Tomassen

Locatieadres: Sperwerstraat 1
1826 KL Alkmaar
www.stemonthulling.nl

WORKSHOP ZINGEN MET CHRISTIAAN BOELE zondag 17 maart

Zanger en zangpedagoog Christiaan Boele geeft op zondag 17 Maart 2019, een workshop Zang in Alkmaar. Christiaan Boele werd geïnspireerd door de visie en ontdekkingen van de Zweedse sopraan mevrouw Valborg Werbeck-Svärdström (1876- 1972) die de 'Schule der Stimmthüllung' heeft ontwikkeld.

Amsterdam

De Christengemeenschap Andrieskerk Amsterdam

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

De aarde is van iedereen zondag 3 maart

Een ontroerende muzikale voorstelling, leeftijd vanaf 12 jaar, ten bate van de Stichting Grondbeheer, die met schenkgeld en obligaties landbouwgrond vrijkoopt voor biologisch-dynamische teelt.

De Toermalijn - Steen van Christus zondag 24 maart

Welke geheimen bergt de Toermalijn in zich, de zwarte edelsteen die ook wel Christussteen wordt genoemd? Op de eerste zondag van de Lijdenstijd vertelt Marianne de Nooij, in samenhang met het getijdegebed van de Lijdenstijd, wat zij aan deze edelsteen heeft ontdekt.

Alkmaar/Oudorp

De Sterrenzanger Vrijeschool basisonderwijs

Mercuriusstraat 13
1829 CE Alkmaar/Oudorp
www.desterenzanger.nl

Voorjaarsmarkt zaterdag 6 april

Op onze voorjaarsmarkt zijn veel activiteiten zoals je eigen pizza bakken, schatgraven, je eigen huis bouwen in Karton-dorp of kunst creëren in het Jutterskunst lokaal. Verder zijn er een grote loterij, live muziek, marktkramen.

De ontwikkeling van jongens en meisjes maandag 15 april

Jongens en meisjes zijn gelijkwaardig, maar niet gelijk. Welke verschillen ervaart u? Wat is de reden van de verschillen? Kennis over de verschillen in ontwikkeling tussen jongens en meisjes biedt de mogelijkheid om kinderen te helpen en uit te dagen naar hun mogelijkheden.

Bergen

Therapeuticum Egelantier

Prinsesselaan 52
1861 EP Bergen
www.therapeuticum-egelantier.nl

Workshop: Verzorgen van de medemens met massage Nog 1 dag: dinsdag 5 maart

In deze cursus komen aan bod: de aanraking, ritme, oliën, warmte, wijze van inwrijving, de pakking en eenvoudige massagevormen. Praktijk gerichte workshop voor mensen die met massage partner, kind of ouder willen ondersteunen of die mantelzorg verlenen.

Workshop: Adem en stemtraining Vanaf: maandag 11 maart (4 dag.)

Kom op adem en laat je stem horen!
Een diepere ademhaling geeft rust en vitaliteit. Het spreken op de ademstroom geeft kracht, zowel aan de stem als aan onszelf. We staan daardoor met meer zelfvertrouwen in het leven.

Laat je ook inspireren!



antroposofie-noord-holland.nl

Handgreepkwaliteiten bij de ritmische massage. zaterdag 6 april

Drie praktische dagen over ritmische massage en de andere uitwendige toepassingen voor geïnteresseerden die dit willen leren, ermee kennis maken of verdiepen. De tweede zal gaan over de handgreepkwaliteiten bij de ritmische massage.

Wandeling en poëzie maandag 15 april

Vind een nieuw impuls in jezelf!
Door een wandeling in de natuur laten we ons inspireren tot creativiteit in de vorm van gedichten schrijven en tekenen. Dit kan ons helpen een nieuwe impuls voor de toekomst te vinden.

Buiten de regio

Woestijnretraite: stiltereis naar Marokko

Vanuit onze behoefte te bezinnen, het hectische leven stil te laten vallen, en onze eigen stem diep van binnen weer te (laten) horen gaan we wederom 5 dagen in stilte lopen door de eindeloze leegte van de woestijn. We volgen onze adem en het ritme van de Sahara.

Samen met een gids, een kok en kamelen, loop je met een groep gelijkgestemden en 2 ervaren begeleiders je eigen pad, zet je elke stap bewust en laat je je leiden door de krachtige aanwezigheid van het Saharazand. Je komt onherroepelijk steeds dichterbij je eigen Waarheid, de stem van je eigen IK...



Data: 17 t/m 24 april 2019
Begeleiding: Sander van Hesteren (www.horusconsult.nl) en Floor Klaassen

Haarlem

Antroposana De Keerkring patiëntenvereniging Haarlem e.o

Van Dam Huis, Prinsen Bolwerk 3b
2011 MA Haarlem
keerkring.antroposana.nl

'Kinderen als uitdaging' door Rineke Boerwinkel, jeugdarts maandag 8 april

Een lezing voor ouders van kinderen van 0-18 jaar over de uitdagingen in deze tijd. Onder meer komt aan bod: de kenmerken van de diverse leeftijdsfasen en wat de kinderen daarin van ons vragen (o.a. hoe kijk je aan tegen vaccineren, hoe ga je om met de digitale media). Na een inleiding over

KunstZIN Haarlem, Inger van der Werf

Regentesselaan 11
2015 BW Haarlem
www.kunstzinnigetherapiehaarlem.nl

Cursus intuïtief tekenen, schilderen & boetseren Op maandag, woensdag en vrijdag

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, schilderen en boetseren bij KunstZIN Haarlem.

Burnout? Laat je vuur weer branden met kunstzinnige therapie o.a: woensdag 20 maart (4 dag.)

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

Workshop Collage maken van je eigen dierbare spulletjes zaterdag 23 maart

Maak een persoonlijke collage, in de vorm van een mandala, waarin je jouw eigen dierbare spulletjes en materialen verwerkt. Oude sieraden, mooie stenen, schelpen, muntjes van landen waar je bent geweest, medailles die je won als kind alles wat je dierbaar is kun je in je collage kunt verwerken.

Proefles intuïtief tekenen schilderen en boetseren Vanaf: woensdag 24 april (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 deze proefles Intuïtief Teken en ervaar of de cursus Intuïtief Teken, Schilderen en Boetseren iets voor jou is.

Marijke de Vries kunstzinnige therapie beeldend

Sparenbergstraat 50
2023 JW Haarlem
www.kunsttherapiehaarlem.nl

Cursus Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit Vanaf: woensdag 6 maart (4 dag.)

Cursus over het verzorgen van je hooggevoeligheid. Hooggevoelige mensen kennen een rijk innerlijk leven, een groot gevoel voor schoonheid en harmonie en een sterke intuïtie. Maar hooggevoelige mensen zijn ook snel overprikkeld door alle indrukken en eisen die op hen afkomen.

Cursus Licht en duister scheppen in jezelf, houtskool

Vanaf: vrijdag 8 maart (3 dag.)

In deze cursus gaat het over licht laten ontstaan uit de duisternis. We werken met scheppingsreeksen, waarin de werking van de zwaartekracht en licht en schaduw en op weg gaan uitgewerkt worden in houtskool.

Metamorfose boetsen door de 4 natuurrijken.

Vanaf: zaterdag 23 maart (4 dag.)

Masterclass met Don van Zantwijk. In deze lessen gaat het om de fenomenologische opbouw d.m.v. klei in het boetsen van water naar golf, van bol naar schelpvorm, van zaad naar bloem, de vorming van het dijbeenbot, van omgeving naar dier en van liggende mens naar de opgerichte mens.

Scholing van je innerlijk weten met de Akasha Kronieken

Vanaf: donderdag 4 april (4 dag.)

In 4 bijeenkomsten leer je toegang krijgen tot de Akasha Kronieken. Hiermee kan je je geestelijke vermogens verkennen om 'helder' waar te nemen in de geestelijke wereld. Naast informatie over de Akasha Kronieken en de ethiek die er aan gekoppeld is, gaan we oefenen in grondings-techniek.

Opstellingen over hooggevoeligheid zondag 7 april

Ben jij hooggevoelig en merk je dat je met je gevoeligheid jezelf in de weg zit? Workshop familie-opstellingen met Peter Kapenga, coach en begeleider van familie- en systeemopstellingen. Zijn er thema's in je leven waarvan je niet helemaal begrijpt waarom er zo'n zuigende kracht van uit gaat?

Gratis workshop Gezond je Hooggevoeligheid verzorgen woensdag 17 april

Hooggevoelige mensen kennen een rijk innerlijk leven, een groot gevoel voor schoonheid en harmonie en een sterke intuïtie. Maar hooggevoelige mensen zijn ook snel overprikkeld door alle indrukken en eisen die op hen afkomen.

Therapeuticum Haarlem

Prinsen Bolwerk 3
2011 MA Haarlem
www.therapeuticumhaarlem.nl

Cursus: Over Gewicht - Afvallen door een gezonde leefstijl

o.a. dinsdag 5 maart (4 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.

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

Ruim 3 jaar geleden is er vanuit het Therapeuticum een wandelgroep gestart. In eerste instantie was dit een wandelgroep voor mensen met diabetes. In de afgelopen tijd hebben steeds meer wandelaars zich aangesloten bij de groep, ook wandelaars zonder diabetes..

Vrij atelier

Op vrijdag

De doelstelling van het Vrije Atelier is mensen in een goede en informele sfeer een creatieve en inspirerende activiteit aan te bieden. Het Vrije Atelier is geen cursus, dus je hoeft niet elke week te komen, dat mag! De grote van groep varieert, maar is nooit groter dan 10-12 mensen.

De kunst van het ouder worden

Vanaf: woensdag 6 maart (8 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.

Meer lucht bij COPD/Astma

Vanaf: woensdag 20 maart (10 dag.)

Meer lucht door mondharmonicatherapie. Een workshop geïnspireerd door de positieve berichten van het Longfonds: Het werkt! De longfunctie verbetert door een betere conditie van de ademhalingsorganen en daardoor gebruikt u efficiënter uw beschikbare lucht.

Vrije School Kleverpark basisonderwijs

Wouwermanstraat 49
2023 XD Haarlem
www.vskleverpark.nl

Informatiemiddag Vrijeschool Kleverpark woensdag 17 april

De informatiemiddag duurt van 13.30 tot 14.30 u en wordt gehouden door een kleuter- en een onderbouwleerkracht. We verzoeken u geen kinderen mee te nemen.

Vrijeschool Kennemerland basisonderwijs

Weltevredenstraat 9
2022 VA Haarlem
www.vskennemerland.nl

Informatiemiddag Vrijeschool Kennemerland woensdag 13 maart

De informatiemiddag duurt van 13.30 tot 14.30 u en wordt gehouden door een kleuter- en een onderbouwleerkracht. We verzoeken u geen kinderen mee te nemen.

Hillegom

De toermalijn

Abellalaan 74
2182 TZ Hillegom
www.de-toermalijn.nl

Inloop ochtend voor nieuwe kleuterouders o.a: donderdag 4 april (2 dag.)

Tijdens onze inloopochtenden kun je zowel in onze school als bij de kinderopvang een kijkje nemen en leggen we graag uit wat we jullie kind allemaal te bieden hebben. Uiteraard is er ook de ruimte om vragen te stellen.

Ouder-College met gastspreker Dr. Schoorel maandag 15 april

Op vrije school de Toermalijn in Hillegom organiseren we dit jaar een paar keer het ouder-college. Een avond voor ouders waarin we dieper ingaan op onze ondeliggende drijfveer de antroposofie. Deze keer komt kinderarts Dr. Schoorel vertellen over...

Overveen

Marijke de Vries kunstzinnige therapie beeldend

Locatieadres: Bloemendaalseweg 183
2051 GA Overveen
www.kunsttherapiehaarlem.nl

Cursus Volg de natuur door het jaar heen Nog 1 dag: zaterdag 2 maart

De natuur is de leermeester van de kunsten. Maak kennis met de verschillende teken- en schildertechnieken aan de hand van een boom.

Schoorl

Praktijk Opnieuw in balans en Praktijk Thuis- verpleging plus, Tiny Ros verpleegkundige

Locatieadres: Grote Heklaantje 5
1871 AH Schoorl
www.opnieuwinbalans.nl

Workshop Liefdevolle zorg in de laatste levensfase zaterdag 30 maart

Het is een praktische workshop waarbij we met elkaar de rug- en voetinwrijving oefenen en een kompres maken. We werken met natuurlijke middelen die een vitaliserende en helende werking hebben, o.a. met oliën en kruiden essences. Praktische tips worden aangereikt o.a. over vragen rondom...

Tuitjenhorn

Midgard / De Appelboom

Regenboog 50
1747 GW Tuitjenhorn
www.midgard.nl

Informatieavond | Werken bij de Raphaëlstichting. donderdag 14 maart

Heb je hart voor de zorg? Wil je ontdekken wat jouw talenten zijn en wil je helpen om de talenten van cliënten te ontwikkelen en zichtbaar te maken, kom dan bij ons langs op 14 maart.

Portret

Jacoline Wiskerke Kwaliteitsmedewerker St. Vrijescholen Ithaka



Jacoline Wiskerke is naast haar werk als directeur van De Toermalijn ook kwaliteitsmedewerker bij Stichting Vrijescholen Ithaka. Met haar achtergrond als onderwijsadviseur en door haar baan als directeur van de Toermalijn, waardoor ze met beide benen in het vrijeschool onderwijs staat, heeft ze een duidelijke visie op goed onderwijs.