

Alkmaar

De Christengemeenschap Lukaskerk Alkmaar

Oude Kanaaldijk 9/11

1825 AT Alkmaar

www.alkmaar.christengemeenschap.nl

Ik noem je naam - Allerzielen

zondag 1 november

'Ik noem je naam', een verhalen- en liederen programma rondom 'Allerzielen', in de Lukaskerk te Alkmaar.

Stemonthulling Zanglessen en koorvorming Maria Tomassen

Locatieadres: Sperwerstraat 1

1826 KL Alkmaar

www.stemonthulling.nl

Zingen in Mamoré in Alkmaar?

Op maandag

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

Zangles in Alkmaar

O.a. op zondag (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.

Melopee zingt en verhaalt in Alkmaar: 'Ik noem je naam'

zondag 1 november

'Ik noem je naam', een liederen- en verhalen programma rondom 'Allerzielen' in de Lukaskerk te Alkmaar

Amsterdam

De Christengemeenschap Andrieskerk Amsterdam

A.J. Ernststraat 86g

1081 HL Amsterdam

amsterdam.christengemeenschap.nl

De weegschaal van Michaël

zondag 4 oktober

Michaëlsfeest voor kinderen van 4 tot 12 jaar met een verhaal, oogstactiviteiten voor de kinderen en een inleiding over Michaëls weegschaal voor de volwassenen. Afsluitend een feestelijke Michaëlslunch. Aanmelden is noodzakelijk.

De gestorvenen en de mensenwijdingsdienst

zondag 1 november

In het kader van Allerheiligen en Allerzielen vertelt een van de geestelijken waarom en hoe de mensenwijdingsdienst van betekenis is voor 'allen die gestorven zijn', met aansluitend gesprek. Aanmelden is noodzakelijk.

Herfstconcert 'Dynamic Duo'

zondag 8 november

De cellisten Tosca Roelofsen en Ephraïm van IJzerlooi vormen samen het 'Dynamic Duo'. Zij spelen een gevarieerd herfstprogramma met zowel klassieke cellocomposities alsook lichte muziek en enkele eigen werken. Kosten: graag uw ruimhartige bijdrage voor deze musici. Aanmelden is noodzakelijk.

Adventstuin

zondag 29 november

Een feest voor kinderen van 4 tot 10 jaar: een verhaal – muziek – de donkere tuin wordt steeds lichter. Aanmelden is noodzakelijk. Geef graag aan met hoeveel kinderen en volwassenen uit één gezin je komt.

Nieuw

School voor Onderwijsassistenten

In januari 2021 start de School voor Onderwijsassistenten Vrijeschool. Deze BBL kopopleiding duurt 2 jaar en er zijn al veel geïnteresseerden die allen een plek zoeken binnen een vrije school. Naast de bekende voordelen die een onderwijsassistent biedt, gaat deze ook van grote meerwaarde zijn in tijden van ziekte van docenten. Een onderwijsassistent opleiden in een BBL constructie levert ook extra subsidie op voor de scholen. Ben je geïnteresseerd, ook als school?

school-vak.nl/onderwijsassistenten-vrijeschool/

Haarlem

Antroposofische Vereniging Haarlem

Prinsenbolwerk 3

2011 MA Haarlem

www.antroposofiehaarlem.nl

Antro-Café

o.a: maandag 5 oktober (2 dag.)

Voor iedereen die graag andere mensen wil ontmoeten, die ook 'iets met antroposofie' hebben of daar nieuwsgierig naar zijn. Onder het genot van een kopje thee of koffie. Met een boekentafel rond een thema, in samenwerking met het winkeltje.

Practicum filosofie van de vrijheid

Vanaf: donderdag 22 oktober (3 dag.)

Het practicum is een uitnodiging om het instrument te ontwikkelen, waarmee we zelf actief in dit ontplooiingsproces werkzaam kunnen worden. Dat instrument heet het observeren van het denken. Het wordt aangeduid in de Filosofie van de vrijheid van Rudolf Steiner als 'het belangrijkste wat een mens...

De seizoenen

Vanaf: zaterdag 31 oktober (4 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.

Schildercursus de 10 kleuren van de cultuurperioden

Vanaf: woensdag 4 november (10 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.

Euritmie cursus – Stilstaan bij Kerst

Vanaf: maandag 16 november (5 dag.)

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

Leven met karma maakt het leven zinvoller

Vanaf: maandag 19 oktober (4 dag.)

Hoe doe je dat? Luisteren naar wat het lot te zeggen heeft. En dan: doen wat er te doen is. Als inleiding tot de cursus zijn wij bij het lot, het karma te gast. Daar komen twee mensen elkaar tegen. Waar vandaan komen ze? Waarom zijn ze op weg gegaan? Wat hebben zij te doen?

Knutselen voor het seizoen – winter

woensdag 25 november

Winterseizoen: engeltje van vilt

Helende-consulten

Cornelis Schoonstraat 3

2014 VK Haarlem

www.helende-consulten.nl

Meditatief tuinieren

o.a: zaterdag 3 oktober (2 dag.)

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

Dag van de stilte

zondag 25 oktober

Er vinden STILTEMEDITATIES plaats in de stiltetuin (de Regenboogtuin) In Haarlem West. Je bent van harte welkom maar meld je wel eerst aan bij hannah@de-regenboogtuin.nl

Allerzielen

maandag 2 november

Herdenken wij mensen die het aardse bestaan voor het hemelse bestaan hebben ingeruild. We zullen aan het begin van de avond een herdenking houden in de stiltetuin De Regenboogtuin.

Portret

Marijke de Vries

Kunstzinnig therapeut



Marijke de Vries is beeldend kunstzinnig therapeut. Ze heeft haar eigen praktijk voor kunstzinnige therapie in Haarlem en daarnaast werkt ze in de psychiatrie als vaktherapeut/behandelaar.

Je handen vertellen eigenlijk altijd zonder oordeel wat er van binnen aan de hand is. Dat is zo mooi

KunstZIN Haarlem, Inger van der Werf

Regentesselaan 11

2015 BW Haarlem

www.kunstzinnigetherapiehaarlem.nl

Cursus Intuïtief Tekenen en Schilderen op woensdagavond

o.a: woensdag 7 oktober (8 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 vrijdagochtend

o.a: vrijdag 2 oktober (9 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 7 oktober en woensdag 4 november

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.

Marijke de Vries kunstzinnige therapie beeldend

Sparenbergstraat 50

2023 JW Haarlem

www.kunsttherapiehaarlem.nl

Cursus Grot- Landschapreeks, de innerlijke reis schilderen

Vanaf: zaterdag 24 oktober (4 dag.)

In deze schildercursus maak je in kleur jouw innerlijke reis. Jouw eigen persoonlijke ontwikkeling staat centraal. In elke nieuwe schildering voeg je een element toe, gebruik makend van beelden uit de natuur. Beginnend bij een grot, vervolg je je weg naar buiten.

Leer je gevoeligheid verzorgen.

Vanaf: vrijdag 13 november (3 dag.)

Krijg meer vertrouwen en rust in je eigen waarnemingen. Versterk jouw unieke gevoeligheid. Leer je gevoeligheid openen en weer sluiten en ontwikkel je geestelijke vermogen.

Vormschilderen

zaterdag 21 november

Vormschilderen is een techniek die ontwikkeld is door de kunstzinnig therapeut Gerard Maas. Hij was 30 jaar werkzaam op de Psychiatrische afdeling van het Dijkzichtziekenhuis te Rotterdam.

Praktijk voor kunstzinnige therapie Afke Roggeveen

Vlietsorgstraat 15

2012 JB Haarlem

afkeroggeveen.nl

Kunstzinnige cursus zintuigen

o.a: donderdag 1 oktober (2 dag.)

Tijdens deze kunstzinnige cursus gaan we samen op ontdekkingsreis door het rijk van de zintuigen zoals die zijn beschreven door Rudolf Steiner. De kunstzinnige oefeningen zijn veelal lichaamsgericht waarbij niet het resultaat maar de beleving centraal staat. We werken oa met klei, zand en krijt.

Therapeuticum Haarlem

Prinsen Bolwerk 3

2011 MA Haarlem

www.therapeuticumhaarlem.nl

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.

Meer lucht door mondharmicatherapie – vervolgcursus

o.a: woensdag 7 oktober (8 dag.)

De cursus is toegankelijk voor patiënten van het Therapeuticum, met name bedoeld voor mensen met klachten aan de luchtwegen. U hoeft geen noten te kunnen lezen, u zult zien hoe snel u al een deuntje mee blaast.

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.

Mamacafé

o.a: vrijdag 2 oktober (9 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.

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....

Versterk je weerstand

o.a: vrijdag 2 oktober (2 dag.)

In deze coronatijd is het van belang om een gezonde weerstand op te bouwen, zeker nu de herfst eraan komt. Vanuit de euritmitherapie zijn er een aantal oefeningen die de ademhaling verdiepen en de bloedsomloop versterken en verwarmen...

Wat doe je als je kind ziek is?

dinsdag 6 oktober

door Rineke Boerwinkel en Akke Prins. Na een inleiding over ziektebeelden, omgang met koorts e.d. krijg je uitleg en praktische demonstratie over wat je zelf thuis kunt doen bij kleine kwaaltjes en ongemakken bij je kind.

Een weg naar innerlijke weerbaarheid

Vanaf: dinsdag 6 oktober (7 dag.)

Hoe werken we aan onze innerlijke weerbaarheid? Hoe kunnen we onszelf als het ware op een mentaal gezond en gevarieerd dieet zetten? En hoe komen we als mens innerlijk in beweging? Tijdens de cursus bieden we ervaringen en kennis aan die de kwaliteit van ons innerlijk leven kunnen verrijken.

Workshop Hoge bloeddruk

donderdag 8 oktober

Hoge bloeddruk is een risicofactor voor het krijgen van hart- en vaatziekten. Tijdens deze inspirerende workshop krijgt u uitleg over wat hoge bloeddruk is en over het belang van een gezonde bloeddruk. Wat kunt u eraan doen als uw bloeddruk te hoog is?

Cursus: Over Gewicht - Afvallen door een gezonde leefstijl

Vanaf: dinsdag 20 oktober (13 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

Vanaf: woensdag 21 oktober (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.

Kinderen dagen ons uit

woensdag 28 oktober

door Rineke Boerwinkel. Een inleiding over ontwikkelingsfasen van het kind met daarop aansluitend adviezen over omgang met kinderen.

Het meebelevens van seizoenen en jaarfeesten

woensdag 4 november

Irena zal iets vertellen over de wereld van het kleine kind en welke kwaliteiten daarin voedend zijn, ook met het oog op de verschillende seizoenen.

Hoorn

Stemonthulling Zanglessen en koorvorming Maria Tomassen

Locatieadres: Nachtegaal 146

1628 DJ Hoorn

www.stemonthulling.nl

Zingen in het Parcivalkoor in Hoorn?

Op maandag

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

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.

Overveen

KunstZIN Haarlem, Inger van der Werf

Locatieadres: Buurtvereniging Overveen, Vrijburglaan 17

2051 LA Overveen

www.kunstzinnigetherapiehaarlem.nl

Cursus Intuïtief Tekenen met soft pastelkrijt

o.a: maandag 5 oktober (4 dag.)

Wil jij even lekker ontspannen en je werk of andere dagelijkse besommingen helemaal loslaten? Even tijd voor jezelf en wat er in jou leeft? Kom dan naar de cursus intuïtief tekenen met soft pastel

Cursus Intuïtief Boetseren

Vanaf: maandag 9 november (6 dag.)

Wil jij even lekker ontspannen en je werk of andere dagelijkse besommingen 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.

Laat je ook inspireren!



antroposofie-noord-holland.nl