

## Alkmaar

### Stemonthulling Zanglessen en koorvorming Maria Tomassen

Normandiëstraat 35  
1827 BL Alkmaar  
[www.stemonthulling.nl](http://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 Mamoré in Alkmaar?

Op maandag

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

#### Zingen in Encanto in Alkmaar?

Op woensdag

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

## Amsterdam

### De Christengemeenschap Andrieskerk Amsterdam

A.J. Ernststraat 86g  
1081 HL Amsterdam  
[amsterdam.christengemeenschap.nl](http://amsterdam.christengemeenschap.nl)

#### Michaelsfeest 'Francesco il Poverello'

zondag 3 oktober

Michaelsfeest voor jong en oud. Aanmelden noodzakelijk.

#### Adventstuin

zondag 28 november

Een feest voor kinderen van 4 tot 10 jaar: een verhaal – muziek – de donkere tuin wordt steeds lichter. Je wordt verzocht tien minuten van tevoren aanwezig te zijn. Graag een vrijwillige bijdrage na afloop. Aanmelden is noodzakelijk.

## Bergen aan Zee

### Stemonthulling Zanglessen en koorvorming Maria Tomassen

Locatieadres: Kerkstraat 21  
1865 AM Bergen aan Zee  
[www.stemonthulling.nl](http://www.stemonthulling.nl)

#### Ik noem je naam

zaterdag 6 november

Een liederen- en verhalen programma, rondom Allerzielen met troostrijke liederen, verhalen en gedichten over de dood en het afscheid nemen.

## Stilte in Haarlem

### Kom je ook mediteren in de Stiltetuin?

Vorige maand is Stiltetuin de Regenboog open gegaan in Haarlem west aan het Marcelisvaartpad.

STILTETUIN DE REGENBOOG is een heerlijke plek om tot jezelf te komen. Een echte krachtplek waar je goed kan mediteren. Op dinsdag- en donderdagmiddag tussen 14.00 en 16.00 uur ben je welkom.



DOOR DE POORT STAPPEN is als jezelf een liefdevol bad van aandacht geven, je laten omhullen door alle geuren en kleuren. Open je zintuigen voor alle schoonheid die deze wonderlijke tuin in zich draagt. De tuin vraagt jou de bereidheid in stilte 'los te laten' en even helemaal met jezelf te zijn, met lege handen, ontvankelijk te zijn.

Om de stilte in de tuin te waarborgen is het de bedoeling om telefoons, camera's of andere apparatuur niet mee te nemen in de tuin.

# Haarlem

## Antroposofische Vereniging Haarlem

Prinsenbolwerk 3  
2011 MA Haarlem  
[www.antroposofiehaarlem.nl](http://www.antroposofiehaarlem.nl)

### Michael moedkrachten – euritmie cursus

**Nog 1 dag: dinsdag 5 oktober**

Deze tijd zit vol beproevingen, aanvallen, uitdagingen. Hoe kun je staande blijven, tegenstand bieden? Moedkrachten zijn hartekrachten. Deze herkennen en versterken in jezelf is het motief van deze cursus. Spreuk, gedicht, klank en woord gaan we in een bewegingsstroom brengen.

### Schildercursus – de 10 kleuren van de cultuurperiodes

**o.a: woensdag 6 oktober (7 dag.)**

Sommige wetenschappers in de 19e eeuw dachten dat de Grieken kleurenblind waren, omdat ze de blauwe kleur van de hemel nergens noemden of beschreven. Ze waren zeker niet kleurenblind maar konden het kobalt blauw nog niet waarnemen...

### Socratisch gesprek

**zaterdag 2 oktober**

Een Socratisch gesprek heeft als doel het versterken van de morele intuïtie. Tijdens het gesprek zoeken de deelnemers samen met de gespreksleider een thema waar het gesprek over zal gaan. Dit thema is meestal heel breed en abstract zoals 'eerlijkheid' of 'vriendschap'...

### Poppencursus

**Vanaf: maandag 4 oktober (5 dag.)**

Op maandag 4 oktober start de poppencursus voor het maken van een eigen zonnekindpop.

### Antro-Café

**Vanaf: maandag 4 oktober (11 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.

### De Kunst van het Kunst kijken

**zaterdag 9 oktober**

Bij de eerste blik op een kunstwerk kan het je raken, ontroeren, doen gruwen, verheugen, troosten. Bij de derde blik (ja, u leest het goed – derde blik) kan het kunstwerk geïdentificeerd, geïnterpreteerd worden.

### Sterven en daarna

**Vanaf: donderdag 14 oktober (3 dag.)**

Werkplaats: over sterven en de weg die daarna wordt ingeslagen.

Over wat betekent sterven voor mij?  
Aspecten en zoektocht in inleiding en gesprek.

### Wonderen van ontwikkeling

**donderdag 14 oktober**

Een lezing door Jan Diek van Mansvelt over zijn nieuwe boek Wonderen van ontwikkeling waarin hij een respectvolle blik geeft op de natuur als dienende partner van mensen. Het wezensaspect van de plant vertegenwoordigt hier de natuur...

### Een visitekaartje van jezelf een biografische oefening

**Vanaf: donderdag 28 oktober (4 dag.)**

Werken met het 4-ledig mensbeeld. We zetten 4 verschillende brillen op om naar onszelf te kijken. Het waarmee, hoe, waarnaar en waartoe geef jij je leven vorm. We gaan actief aan de slag, alleen en samen.

### Boetseercursus Platonische lichamen

**Vanaf: zaterdag 6 november (4 dag.)**

Tijdens deze boetseercursus gaan we samen op ontdekkingsreis door het rijk van de Platonische lichamen. Deze wetmatige vormen zoals de Kubus, de Tetraëder en de Octaëder blinken uit in regelmaat en harmonie en zijn door Plato (428-347 v. chr) voor het eerst op schrift gesteld. We kunnen deze vormen

### Gedenkstonde voor de gestorvenen

**zaterdag 13 november**

Nu de dagen korter worden en het licht van buiten verder afneemt, kan in ons bewustzijn en gevoel het licht van de geestelijke wereld sterker doordringen. In dat licht leven ook onze gestorvenen voort. De gedenkstonde is onze gezamenlijke blijk van verbondenheid met hen.

### Euritmie in de adventstijd

**Vanaf: dinsdag 23 november (5 dag.)**

De geweldige ruimte van een winterse sterrenhemel maakt een oneindig diepe indruk op de ziel.

### Helende-consulten

Locatieadres: *Marcelisvaartpad*  
2015 CS Haarlem  
[www.helende-consulten.nl](http://www.helende-consulten.nl)

### Stiltemeditatie met volle maan

**o.a: woensdag 20 oktober (3 dag.)**

Wil je meedoen aan een stiltemeditatie in het prachtige licht van de volle maan? Schrijf je dan in via het contactformulier.

### Lichtjesavond

**dinsdag 2 november**

Met Allerzielen komen we samen op lichtjesavond in de Regenboogtuin om de mensen die zijn overgegaan te herdenken en te eren.

## Therapeuticum Haarlem

Prinsen Bolwerk 3

2011 MA Haarlem

[www.therapeuticumhaarlem.nl](http://www.therapeuticumhaarlem.nl)

### Balanceren is een kunst

**o.a: vrijdag 1 oktober (7 dag.)**

De cursus biedt in 8 wekelijkse bijeenkomsten handvatten om meer balans in uw eigen leven te creëren. Welke prikkels en indrukken komen er zoal binnen, hoe gebruikt u wat belangrijk is en hoe scheidt u af wat overbodig is, zowel op fysiek als op denkniveau.

### 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.

### De kunst van het ouder worden

**Vanaf: donderdag 7 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.

### Mamacafé

**Vanaf: donderdag 7 oktober (3 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.

### Nieuwe cursus Leefstijl

**dinsdag 16 november**

Met ingang van dinsdag 16 november starten wij met een nieuwe leefstijlcursus namelijk met de gecombineerd leefstijlinterventie (GLI) SLIMMER, een programma om gezonder te eten en meer te bewegen. Het Slimmer programma duurt 2 jaar en wordt geheel vergoed vanuit de basisverzekering.

## Hoorn

### Stemonthulling Zanglessen en koorvorming Maria Tomassen

Locatieadres: Nachtegaal 146

1628 DJ Hoorn

[www.stemonthulling.nl](http://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.

### Ik noem je naam

**zondag 31 oktober**

Een liederen- en verhalen programma, rondom Allerzielen met troostrijke liederen, verhalen en gedichten over de dood en het afscheid nemen.

## Warmenhuizen

### Crescenda atelier voor beweging & muziek

Locatieadres: de Camper 2

1749 BX Warmenhuizen

[www.crescenda.nl](http://www.crescenda.nl)

### De kracht van improvisatie drie avonden bij Crescenda

**woensdag 27 oktober**

Lekker spelen op je instrument.

Ervaar op drie avonden hoe prachtig het is om op jouw instrument vrij te worden en te improviseren. In wisselwerking met de ander creëer je iets nieuws. Dit proces wordt nog intensiever door bewegingsimprovisatie.

Laat je ook inspireren!



antroposofie-noord-holland.nl