

1 Ontmoeting en reflectie in tijden van de Coronacrisis – Individuele gesprekken

Dat we in een merkwaardige en ongewisse tijd leven is uiteraard voor ieder erfahrbaar. De impact die dat op ons heeft en de manier waarop we er -zo gezond mogelijk- mee kunnen omgaan vraagt tijd, onderzoek en gesprek. Tijd die we veelal maar weinig hebben doordat het werk voor kinderen, medemensen en ook voor planten, dieren en voeding zoveel mogelijk doorgaat en ook meer vraagt.

Ongeveer alle vanuit antroposofie opgerichte organisaties maken deel uit van de vitale sectoren van onze samenleving. Wij willen met (bestuurskring)leden van de Antroposofische Vereniging graag iets voor de mensen in de vitale organisaties betekenen. Wij willen de sociale impuls die in de vereniging leeft graag inzetten door een luisterend oor en door innerlijke rust en gezamenlijke reflectie te oefenen. Kunnen we door wederzijdse ontmoeting en gesprek bijdragen aan elkaars innerlijke gezondheid, aan bewustzijn van ons mens zijn en aan het onderzoeken van betekenis van deze tijd? En daarmee verrijkt een betere toekomst vorm geven?

We merkten de afgelopen tijd dat je als je het zo druk hebt met je werk, en vaak ook met de kinderen thuis, dat je er nauwelijks toe komt om te reflecteren, te ervaren hoe het met je gaat, innerlijke rust te verzorgen of tijd te maken voor vragen. 'Wat echt helpt is het afspreken van een gesprek' zei een leerkracht. 'Een gesprek dat gaat over wat er voor jou nu toe doet'.

Wij nodigen je graag uit voor een gesprek. Klik op:

<https://www.motief.online/actueel/ontmoeting-en-reflectie-in-tijden-van-de-coronacrisis/>

Als je verder naar beneden scrolt zie je alle foto's. Je ziet een groeiende groep mensen met achtergrond en email waarvan je iemand kan uitkiezen om mee te sparren. Als je diegene een mail stuurt kan je samen afspreken wat een goed tijdstip is voor een telefoon of Skype gesprek. Maak je vooral geen zorgen of je vraag of gevoel wel 'belangrijk' genoeg is. Nieuw besef, anders kijken, vondsten en 'aha-gevoel' ontstaan meestal *tussen* mensen; luisterend, ruimte makend voor wat gezegd of gevraagd wil worden.

Op bovengenoemde link vind je ook een reeks **Webinars-op-donderdag**.

Je kan luisteren, meepraten, vragen stellen en meedoen met een oefening. Een aantal van deze mensen vertelt hoe ze in de Coronacrisis staan en hoe ze ermee omgaan.

Als je wilt meedoen: stuur een link naar : **secretariaat@antroposofie.nl**

9 april 15.00u Frans Lutters	Stille week - kracht putten uit verstillig
16 april 20.00u Jaap van de Weg en Clarine Campagne	Meditatie - kracht vinden in de ziel
23 april 15.00u Rik ten Cate en Pm Blomaard	Corona - kracht halen uit beelden
30 april 20.00u Frans Romeijn en Auke van der Meij	Vitaliteit - kracht vinden door aandacht

Met een hartelijke groet vanuit de Antroposofische Vereniging en veel sterkte en vertrouwen gewenst,

Pim Blomaard, Rik ten Cate, Emma Vink, Auke van der Meij, Reinoud van Bemmelen, Janna de Vries, Jaap van de Weg, Johannes Kronenberg, Frans Lutters, Michiel ter Horst, Lili Chavannes, Rinke Visser, Frans Romeijn, Christina van Tellingen, Annemiek Herremans, Hans Lap, Josien de Vries, Hester Buijs, Pim Caljouw, Lara Werps, Pieter Meester, Leo Beth, Clarine Campagne

2 Webinars op Donderdag

We starten een reeks van 4 Webinars op de donderdag. Een webinar is een seminar op het web van het internet. Op een webinar kun je luisteren, en als je wilt kun je ook vragen stellen of iets vertellen. Het webinar duurt een uur, met in het eerste half uur vooral meer presentatie en daarna vooral een interactief gedeelte. We hebben een paar mensen gevraagd te vertellen hoe ze in de corona-crisis staan en hoe ze ermee omgaan: wat ervaren we in deze tijd, hoe duiden we deze ervaringen en hoe kunnen we er mee omgaan?

Als je wilt meedoen: stuur een mail naar secretariaat@antroposofie.nl.

Je krijgt dan een mail terug met uitleg. Je hoeft je verder niet aan te melden. Geef in je mail het webinar van je keuze aan, met de datum. Je krijgt dan kort van tevoren een mail terug met een link van ZOOM waar je alleen op hoeft te klikken; technisch is het niet moeilijk.

Donderdag 9 april 2020, 15.00 - 16.00 uur, door **Frans Lutters**

Stille Week - kracht putten uit verstilling

Dit webinar gaat in op het fenomeen verstilling. Door meer thuis te zijn, minder onderweg te zijn, kan soms ook de mogelijkheid ontstaan om zelf even stil te worden. Zo'n moment van bezinning schept ruimte om kracht te zoeken. De beelden uit de Stille Week voor Pasen kunnen ons daarbij helpen. Wat vertellen ons bijv. de taferelen van het wassen van andermans voeten, het delen van brood, het waken of slapen op de berg? Juist in deze Stille Week lijkt ook de natuur even te verstillen. De uitdaging is om uit de verstilling om ons heen en in onszelf de kracht te halen om deze verwarrende tijd goed te doorstaan.

Frans Lutters is docent levensbeschouwing op de Stichtse Vrije School, auteur en veelgevraagd spreker.

Donderdag 16 april 2020, 20.00 - 21.15 uur, door **Jaap van de Weg en Clarine Campagne**

Meditatie - kracht vinden in de ziel

Er is veel onrust in de lucht. Onzekerheid, angst; en benieuwdheid naar waar het nu eigenlijk, wezenlijk om gaat. Maar dat kunnen we misschien pas over een paar jaar zien. Hoe kan meditatie ons hier helpen? Enerzijds door de rust die het kan geven, anderzijds kan het helpen om voorzichtig achter de sluier van de geest te kijken hoe het er daar wat betreft deze crisis uitziet. We kijken naar ervaringen en doen een oefening.

Jaap van de Weg en Clarine Campagne geven o.a. cursussen in meditatie

Donderdag 23 april 2020, 15.00 - 16.00 uur, door **Rik ten Cate en Pim Blomaard**

Corona - kracht halen uit beelden

Wat voor beelden roept de corona-crisis bij ons op? Schrikbeelden, droombeelden, denkbeelden? Beelden kunnen ons soms ook voeden. Zijn er kunstbeelden die helpen? We willen graag uitwisselen en samen aan toekomstbeelden werken.

Rik ten Cate is beeldend kunstenaar en docent aan de Hogeschool Leiden; **Pim Blomaard** is o.a. filosoof en onderzoeker aan de VU

Donderdag 30 april 2020, 20.00 - 21.15 uur, door **Frans Romeijn en Auke van der Meij**

Vitaliteit - kracht vinden door aandacht

Welke oefeningen brengen je dichterbij de levende krachten in de natuur? Hoe kun je je aandacht op de natuur richten en haar levenskracht in jezelf ervaren?

Frans Romeijn en Auke van der Meij geven o.a. cursussen in vormkrachtenonderzoek.