

Ontmoetingsdag Antroposofisch Geïnteresseerden

Groningen, Friesland, Drenthe

Datum : Zaterdag 15 maart 2025

Plaats : OlmenEs, Beatrixoord 1, 8426 GM Appelscha

Tijd : 10.00 – 16.00 uur

Kosten : €20,- (koffie/ thee en lunch inbegrepen)

Inschrijven: Ontmoetingsdag@protonmail.com

na inschrijven ontvangt u bericht over betaling en na betaling ontvangt u nadere praktische informatie

THEMA van deze dag: ‘Verbinding door oordeelloos luisteren’

PROGRAMMA

Vanaf 9.30 uur: aankomst, aanmelden, invullen naamkaartje; inloop met koffie/thee

10.00 uur: **Welkomstwoord**

10.10 uur: **Samen zingen met Esther de Vos**

10.35 uur: **Inleiding ‘Luisteren achter woorden: hoe versta je mensen die niet spreken?’**
– Henk Verhoog en Linda Daniëls in gesprek

11.00 uur: **‘Luisteren is ruimte scheppen voor ontmoeting’**
Gesprek in kleine groepjes. Actief luisteren naar en interesse tonen voor de ander.

12.30 uur: **Lunchpauze – soep, broodje, fruit en zuivel**
Kiezen deelname werkgroep in de middag

13.30 uur: **EVOE euritmie oefening met Carla Besteman**
Wat ligt er in dit oud Griekse woord verborgen, dat Steiner het als euritmie voor begroeting oppakte.

13.45 uur: **‘Met elkaar creatief werken aan de kunst van het luisteren’**
*Uiteen in kleinere werkgroepen, keuze uit verschillende kunstzinnige vormen.
Er kan ook gekozen worden voor vrij napraten over de ochtend.*

15.00 uur: **Terugblik op de dag en afsluiting met euritmie door Euritmiegroep Noord**

15.30 uur: **Nakeuvelen;** gelegenheid tot informeel samenzijn en doorpraten.

16.00 uur: Einde

Doelen van werkgroep Noorderlicht

Ruimte bieden om elkaar te ontmoeten

Uitwisselen over hoe antroposofie ons inspireert in leven en werk

Zichtbaar worden voor elkaar

Samen werken aan gemeenschapsvorming

Kleurstemming

Waldar Weerman

www.waldar.nl

Introductie thema

Veel mensen ervaren in onze tijd eenzaamheid. Eenzaamheid wordt omschreven als een gevoel er alleen voor te staan of als een gevoel niet begrepen te worden. Sommigen ervaren eenzaamheid in een groep omdat er geen wezenlijke interesse is voor wie je bent en wat je belangrijk vindt. Het leven kan daardoor zinloos of leeg lijken. Hoe doorbreek je deze eenzaamheid en kom je tot wezenlijk waardevolle contacten met anderen die vervulling schenken? In de antroposofie worden er mogelijkheden aangereikt om in verbinding te komen met je eigen kern en met die van een ander. Een daarvan is het zonder oordelen leren luisteren. Dit vraagt oefening. Op deze ontmoetingsdag gaan wij in het gesprek en langs kunstzinnige weg met elkaar oefenen hoe je kunt luisteren met terughouding van elk oordeel.

Toelichting ochtendprogramma: in gesprek

Na een welkomstwoord en samen zingen volgt een korte inleiding op het thema. De inleiding geeft je enkele handvatten die behulpzaam zijn bij het oordeelloos luisteren.

We gaan uiteen in groepjes van 4 à 5 personen. Groepjes vormen zich spontaan, bij voorkeur zoek je mensen op die je niet (goed) kent. Iemand vertelt, anderen luisteren en stellen verdiepende vragen.

Het gespreksonderwerp is vrij zolang het over het thema gaat. Het kan gaan over je eigen ervaringen met eenzaamheid. En wellicht herken je ervaringen van verbinding door te luisteren zonder te oordelen. Vragen die je je ook kunt stellen zijn: is eenzaamheid niet noodzakelijk om je te kunnen ontwikkelen tot een vrij en verantwoordelijk mens? Herken je dit in de levensloop van jezelf en van de ander?

Als luisteraar houd je je volle aandacht bij de spreker. Als het gesprek is afgelopen, dan kun je jezelf de vraag stellen: hoe heb ik de spreker ontmoet? Heb ik werkelijk zonder oordeel kunnen luisteren? Als spreker reflecteer je: ben ik 'tevoorschijn geluisterd'? Heb ik mij gehoord gevoeld? Wat maakte dat ik mij wel of niet gehoord heb gevoeld?

Toelichting middagprogramma: creatief werken

Tijdens de lunch kies je een werkgroep 'Met elkaar creatief werken aan de kunst van het luisteren'.

Wil je niet deelnemen aan een werkgroep of wil je liever napraten over de ochtend, dan is er mogelijkheid tot vrij gesprek met anderen die dat ook wensen.

De middag start plenair in de grote zaal met een korte euritmie-oefening die we samen doen.

Daarna gaan we uiteen in groepen van 8 tot 15 personen, de volgende werkgroepen worden aangeboden:

- * **In gesprek op papier met pastelkrijt** – *Berdien Kruijne*
- * **Luisterend boetseren** – *Antoon Vermeulen*
- * **Met elkaar kijken naar een schilderij. Luisterend naar elkaars bevindingen zoeken we naar de essentie van het schilderij** – *Angelika Verhoog*
- * **Euritmie: gesprek in beweging. Oefenen van luisteren in beweging** – *Mare Valk en Edo Pronk*
- * **Wie en wat doet er mee tijdens een alledaagse ontmoeting?** – *Yvonne Meesters*
- * **Zingend luisteren** – *Lous Fricke*
- * **De muzikale intervallen, een prachtige manier om de relatie van jezelf met de wereld te ontdekken. In zeven stappen door de week heen, een gang door het esoterisch jaar** – *Ivar Römer*
- * **De werking van de nacht als instrument voor ons innerlijk luisteren** – *Marijke Vroom*

Na de werkgroepen is er een plenaire afsluiting met een korte euritmievoorstelling van euritmiegroep Noord. Er is na de afsluiting gelegenheid informeel verder te praten.

Graag ontmoeten we je op deze 3^e Ontmoetingsdag Antroposofie Geïnteresseerden.

Werkgroep Noorderlicht,

Maddy de Bruin, Linda Daniëls, Lous Fricke, Berdien Kruijne, Yvonne Meesters, Trijn Timmerman, Angelika Verhoog, Henk Verhoog

Ken je mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn in deze dag? Stuur deze aankondiging dan door!