



KENNISMAKINGSVOND EN BASISCURSUS MINDFULNESS

Je krijgt handvatten aangereikt om in aandacht te kunnen leven. Door middel van begeleide aandachts- en concentratieoefeningen en eenvoudige bewegingsoefeningen, leer je je aandacht te richten op het hier en nu, op wat je denkt en voelt, op wat je doet en wat er om je heen gebeurt. Met behulp van oefeningen die het bewustzijn in het dagelijks leven vergroten, leer je dat je een grotere invloed hebt op de manier waarop je omgaat met je gedachten, emoties en handelingen dan dat je ooit had durven dromen. Elke bijeenkomst staat in teken van een thema zoals, ademhaling, emoties, gedachten, acceptatie, luisteren, overtuigingen, ... etc.

Begeleiding: Annemieke van Duinhoven, mindfulnessstrainer
Kennismakingsavond: maandag 21 januari
Tijd: 19.30-21.30 uur
Kosten € 7,50

Data Basiscursus: donderdag 31 jan., 7-14-21-28 febr., 14-21-28 maart, 4 april
Kosten: € 225,00
Minimum aantal deelnemers: 6



MEDITATIEVE DANSEXRESSIE

Is een vrije dansvorm. Een plezierige manier om door middel van dans meer lichaamsbewustzijn op te bouwen.

Begeleiding: Kirsten Stockbauer
Startdatum: woensdag 9 januari
Tijd: 09.30-11.00 uur
Kosten: € 95,00 (10 lessen)

REISGENOTEN

Als mensen zijn we onderweg in het leven, ieder op zijn/haar eigen manier, op weg naar God. We zoeken reisgenoten om met ons te praten over gedachten en vragen rond deze weg naar, met en in God. Ga je mee?

Begeleiding: Mieke Verhage en Theo v.Hoeve
Data: Woensdag 9-23 jan., 6-20 febr., 6 mrt.
Tijd: 19.30-21.30 uur
Kosten: € 2,50 per avond

DANSEN IN HET NU

Via bewegen en dansen uit het denken te stappen en in het enige moment te komen dat er is - het NU. Met en zonder muziek, soms in een choreografie (kringdans), soms vrij improviserend. Daarin vind ontmoeting met jezelf en de ander(en) plaats. Er ontstaat een veld van voortdurende, lichaam, geest en ziel verrijkende ervaringen. Dansend leren wij principes van beweging kennen. In lichaamswerk scheppen verschillende creatieve vormen en oefeningen een ruimte, waarin wij onszelf kunnen uitdrukken. Soms zal ons ook poëzie erbij inspireren. In ontspanning en stilte aan het eind van iedere sessie kunnen ervaringen tot rust komen en hun plek vinden.

Begeleiding: Annette Siepermann
Startdatum: maandag 14 januari
Tijd: 10.30-12.00 uur
Kosten: € 66,50 (7 lessen)

ZENMEDITATIE

Iedere maandagavond in de oneven weken komt er in 't Groenewold een groep bij elkaar om te mediteren van 19.30-21.00 uur. U kunt hier vrijblijvend aan deelnemen. Wel wordt er een kleine vergoeding gevraagd. Info bij Jacques Peeters tel. 077-3744324

LEZING OVER DE IONA COMMUNITY

Een oecumenische gemeenschap (1938) die zich inzet voor vrede en gerechtigheid en heilheid van de schepping, opbouw van gemeenschap en vernieuwing van liturgie en vieringen.

Spreeker: Ds. René Silvis uit Venlo, verbonden aan de Nederlandse Ionagroep.
Datum: woensdag 30 januari
Tijd: 19.30-21.30 uur
Locatie: Joriskerk, Sint Jorisstraat 16, Venlo
Kosten: vrijwillige bijdrage

YOGA

Op dinsdagmiddag is er een yogagroep gestart in 't Groenewold van 15.00-16.00 uur o.l.v. Marie-Louise Otjens. Instromen is altijd mogelijk. Voor aanmelding of meer informatie kunt u bellen met Marie-Louise tel. 06-53800289 of stuur een email naar: mariece@home.nl

AGENDA

22/02 Quizt het wel of quizt het niet
23/03 Heilige Huisjeswandeling
29 t/m 31 maart Kloosterweekend

VOLGENDE NIEUWSBRIEF FEBRUARI

Dit is de Nieuwsbrief van stichting 't Groenewold. Wij hopen dat u deze regelmatige service op prijs stelt. Indien u deze Nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen wilt u ons dan daarvan op de hoogte stellen. Redactie Nieuwsbrief: info@stichtinggroenewold.nl / 't Groenewold Begijnengang17 5911 JL Venlo 077-3546689