



# CENTRUM VOOR ANTROPOSOFIE

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

023 5322632

## PROGRAMMA WINTER/LENTE 2018

Antroposofie: een spirituele kijk op mens en wereld.  
Deze blikrichting ligt ten grondslag aan de hieronder vermelde activiteiten.

De activiteiten die op het Prinsen Bolwerk zijn, zijn op de zolder - 2e verdieping. Er is geen lift.

### DE GENEZENDE KRACHT VAN VOEDING

Lezing door Horriah van Veen, deskundige op het gebied van de relatie tussen voeding en gezondheid.

**Do 8 feb. 20:00 – 21:45 uur Prinsen Bolwerk 12, Haarlem**  
Entree €10

Wat je eet is erg belangrijk voor zowel je huidige gezondheid als voor je gezondheid op latere leeftijd. Wetenschappelijke studies, gedaan door 's werelds toonaangevende voedingswetenschappers, laten duidelijk zien dat ons eetpatroon veel invloed heeft op onze gezondheid, vitaliteit en onze gemoedstoestand. Deze lezing gaat over de genezende werking van onze voeding. Hoe werkt de energie van voeding, wat voor soort voeding werkt meer versterkend, wat werkt meer relaxend en wat werkt meer verzwakkend? Wat maakt je moe of futloos en wat maakt je juist weer energiek! Hoe kun je voedsel kiezen, bereiden en combineren zodat je er het beste uithaalt? 'Je bent wat je eet'!

De ruimte op het Bolwerk is beperkt: als u zeker wilt zijn van een plaats, dan moet u zich aanmelden:  
Opgave (verplicht) : [www.antroposofiehaarlem.nl](http://www.antroposofiehaarlem.nl) of 023 5322632 (Liesbeth van Beek)  
Mocht u verhinderd zijn, graag een bericht i.v.m. een eventuele wachtlijst.

### HET SOCRATISCH GESPREK OEFENEN

workshop door Kirsten Koppel, filosofe

**Za 10 maart 13:00 – 17:00 uur Prinsen Bolwerk 12, Haarlem**  
Kosten €20

Een Socratisch gesprek heeft als doel het versterken van de morele intuïtie. Tijdens de cursus zoeken de deelnemers samen met de gespreksleider een thema waar het gesprek over zal gaan. Dit thema is doorgaans heel breed en abstract zoals 'vrijheid' of 'vriendschap'. Vervolgens zoeken we bij dit thema een voorbeeld/ervaring van een van de deelnemers, waarna we in een gezamenlijk gesprek op zoek gaan naar de essentie ervan. Het Socratisch gesprek is gebonden aan een aantal regels die ervoor zorgen dat het zijn karakter van gezamenlijke zoektocht behoudt. Voor alle deelnemers betekent een Socratisch gesprek een verheldering van de eigen overtuigingen en idealen.

Opgave (verplicht) : [www.antroposofiehaarlem.nl](http://www.antroposofiehaarlem.nl) of 023 5322632 (L. van Beek)

**VAN ZON EN KRUIS TOT KELTSCH VLECHTWERK**  
workshop door Arja van der Vossen, kunstzinnig therapeute  
**Do 8, 15 en 22 mrt 20:00 – 21:30 uur Prinsen Bolwerk 12, Haarlem**  
Kosten (inclusief materiaal) €48 voor alle bijeenkomsten

Ervaar de kunst van de oud Keltische cultuur, verdiep je in de oud Ierse vormen en beleef deze aan de hand van tekenopdrachten.

In deze workshop gaan we oud Keltische motieven tekenen. Daarbij zullen we verschillende grondvormen van oud Ierse kruisen bekijken en tekenen.

Aan de hand van de afbeeldingen komt er een stukje van de ontwikkeling van de oud Keltische symboliek aan bod.

We sluiten af met het tekenen van een Keltisch vlechtwerk.

Opgave (verplicht) : [www.antroposofiehaarlem.nl](http://www.antroposofiehaarlem.nl) of 023 5322632 (L. van Beek)

**FEESTGELUIDEN VAN HET VOORJAAR**  
**vogels waarnemen voor beginners**  
workshop door Wolter Bos, bioloog  
**ZA. 31 mrt én 14 apr 10:00 – 12:30 uur Borgstichting Vuurtonstraat 1A, Haarlem**  
Kosten €25 voor beide ochtenden

Tegelijk met het verschijnen van de eerste voorjaarsbloemen en een waas van groen in de struiken, beginnen ook de vogels te zingen. Koolmees, heggemus, winterkoning en wat later ook vink en merel laten zich horen. Je kunt het beleven van de lente verdiepen door deze geluiden te leren onderscheiden. In deze korte cursus, bedoeld voor beginners op dit gebied, richten we ons op algemene vogels die dichtbij huis te horen zijn. Een groot deel van de tijd zijn we buiten, want daar vindt het feest van het voorjaar plaats!

Opgave (verplicht) : [www.antroposofiehaarlem.nl](http://www.antroposofiehaarlem.nl) of 023 5322632 (L. van Beek)

Dit programma is samengesteld door Arja van der Vossen, Daphne Arns, Peter de Vries, Renate van der Pol, Sjaak Bont.