

Het studiecentrum voor antroposofie in Den Haag organiseert activiteiten voor iedereen die zich in de antroposofie wil verdiepen en/of zich daardoor wil laten inspireren. Dit najaar zijn er weer boeiende lezingen en workshops die ons denken, voelen en handelen aanspreken. Tijdens deze avonden is er altijd ruimte voor vragen en gesprek. Daarnaast kun je elke derde vrijdagochtend van de maand meedoen met het biografisch schrijfcafé. Wees van harte welkom!

- Dinsdag 10 sept** **Hoe werk je voor de impuls van vrij, gelijk, samen?**
– door *Jac Hielema*
- Dinsdag 24 sept** **Hoogbegaafdheid: kinderen met een ontwikkelingsvoorsprong** – door *Sam Tomlow*
- Dinsdag 8 okt** **Nachtwacht: een avond over de maan** – door *Willem Beekman*
- Dinsdag 22 okt** **Sterven doe je niet ineens** – door *Johanna Priester*
- Dinsdag 12 nov** **De werkzaamheid van kleuren** – door *Kees Veenman*
- Zaterdag 23 nov** **Hemeldynamica workshop** – door *Peter Evers*
- Dinsdag 26 nov** **De euritmie-meditatie, een sleutel voor de mens in beweging** – door *Magali Müller-Peddinghaus*
- Dinsdag 10 dec** **Aarde roeren** – door *Jan Graafland*
- Vrijdagochtend
20 sept, 18 okt
15 nov, 20 dec** **Schrijfcafé: biografisch schrijven** – door *Miranda Scheperboer*

Praktische informatie over de bijeenkomsten

- Locatie:** Elisabeth Vreedehuis, Riouwstraat 1, Den Haag
Tijd: van 20:00u tot 22:00u, inloop vanaf 19:40u (tenzij anders vermeld)
Kosten: € 10,- of € 15,- (naar draagkracht), minimum: € 5.-

Vooraf aanmelden met een email aan studiecentrum@antroposofiedenhaag.nl om verzekerd te zijn van een zitplaats.

Schrijfcafé: biografisch schrijven – door Miranda Scheperboer
Vrijdag 20 september, 18 oktober, 15 november, 20 december van 10.00 uur tot 12.00 uur

De ochtenden zijn afzonderlijk te bezoeken.

Iedere derde vrijdagochtend van de maand verzorgt Miranda Scheperboer het Schrijfcafé in het Vreedehuis in Den Haag. Aan de hand van steeds een ander thema en verrassende vragen die Miranda aanreikt, schrijven deelnemers over hun leven. De toegang bedraagt € 10,- of € 15,- (naar draagkracht), minimum: € 5,-. Aanmelden noodzakelijk.

Miranda Scheperboer heeft 28 jaar als lerares Nederlands gewerkt op het Marecollege, de middelbare vrijeschool in Leiden. Zij heeft in 2011 de opleiding tot Biografisch coach aan het Instituut voor Biografiek afgerond. Vanaf 2014 heeft zij vooral als Biografisch coach collega's, leerlingen en groepen in het land begeleid. Deelnemers aan landelijke workshops Biografisch schrijven noemden deze: 'inspirerend, interessant, boeiend gebracht, verdiepend en verhelderend'.



Hoe werk je voor de impuls van vrij, gelijk, samen? –
door Jac Hielema
Dinsdag 10 september, aanvang 20:00 uur

Als Economy Transformers werk ik voor de impuls van de driegeleding van het sociale organisme. Wat is dat eigenlijk? En hoe werk je ervoor in deze tijd? Steiner werkte inmiddels alweer honderd jaar geleden voor deze impuls en sprak erover in zijn voordrachtenreeks met dezelfde titel (GA 338). Ik zal deze avond spreken vanuit mijn ervaring na eerst geschetst te hebben hoe Steiner tijdens de Kerstconferentie de Antroposofische Vereniging driegeleed organiseerde en wat er sindsdien is gebeurd met de impuls. Ik zal laten zien hoe ik als Economy Transformers er nu voor werk.



Jac Hielema (1964) studeerde af als irrigatie-ingenieur en maatschappijfilosoof, verzorgt seminars en workshops in binnen- en buitenland, en is initiatiefnemer van de Economy Transformers School voor Samenlevenskunst. Damaris en Jac verzorgen diverse trainingen en opleidingen en produceren ook de podcast De Broedplaats. Het boek Het vierde scenario is de tweede publicatie van Economy Transformers. Voor meer informatie zie website <https://economytransformers.nl/>.

Hoogbegaafdheid: kinderen met een ontwikkelingsvoorsprong – door

Sam Tomlow

Dinsdag 24 september, aanvang 20:00 uur

Ieder kind ontwikkelt zich op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Sommige kinderen kunnen zich op één of meerdere gebieden sneller ontwikkelen dan andere. De effecten van vroeg wakker zijn in het denken, zijn voor de kinderen en hun omgeving vaak groot. In het sociale, het emotionele, in het onderwijs. Het denken, voelen en willen raakt uit balans, mede omdat de sympathiekrachten sneller ruimte moeten maken voor het vanuit een afstand naar de situatie kunnen kijken. Wat als het weten groter is dan het ervaren, als het kind vanuit het denken de wilsontwikkeling stuurt? Hoe kun je als opvoeder, ouder of leerkracht, een kind met een ontwikkelingsvoorsprong ondersteunen? Welke ontwikkelings- en onderwijsvraag stelt dit kind aan ons?

Sam Tomlow (1971) is werkzaam op de Vrije School Amersfoort. Sinds 2001 ondersteunt ze ouders, leerkrachten en kinderen in het leven met een ontwikkelingsvoorsprong of hoogbegaafdheid. Ze schreef eerder de boeken Hoogbegaafdheid bezien vanuit de menskunde, Kleuters met een ontwikkelingsvoorsprong en Als denken voor vertrouwen komt. Sam is juf van de verdiepingsklas en geeft lezingen en trainingen op verschillende vrijescholen.



Nachtwacht: een avond over de maan – door Willem Beekman

Dinsdag 8 oktober, aanvang 20:00 uur



De maan waakt over ons als we slapen. Dat is een geruststellende gedachte. Maar hoe ervaren we de maan eigenlijk? Wat is de taal die ze spreekt in haar schijn gestalten en ritmen. De maan is voor ons een spiegel van de tijd, een kosmische hartslag. En hoe werkt de maan in op de natuur, zoals in de voortplantingsritmen van vele dieren in de zee? In deze avond presenteert Willem Beekman zijn juist verschenen boek *Nachtwacht*, waarin een schat aan ervaringen en inzichten over de maan is gebundeld. Zoals de betekenis van de maangoden in het oude Egypte, het geheimzinnige bewegingsspel van de maan langs onze hemel en de fascinerende relatie tussen

maan en zon. Ook komen sprookjesachtige verhalen voorbij die hij voor dit boek schreef, met de maan in de hoofdrol.

Willem Beekman (1950) studeerde biologie in Amsterdam en sterrenkunde aan de UCLan in Preston (Engeland). Hij werkte vele jaren in het onderwijs (van middelbaar tot universitair). Ook was hij directeur van de Hortus Botanicus in Amsterdam, consultant, trainer/coach en een veelgevraagd spreker in het bedrijfsleven. Zijn levenslange fascinatie voor astronomie, de levende natuur en

de mideralenwereld resulteerde in een aantal boeken over deze onderwerpen, verschenen bij Christofoor. In zijn boeken combineert hij fenomenologie met spiritualiteit.

Sterven doe je niet ineens – door Johanna Priester
Dinsdag 22 oktober, aanvang 20:00 uur

Bij het sterven hebben we in het algemeen een beeld dat de ziel (of de geest) het lichaam los moet laten. Alleen bij een totaal onverwachte plotselinge dood gebeurt dat (bijna) in één keer. Veel vaker is het een geleidelijk proces waarbij verschillende aspecten van het menszijn stap voor stap in een andere verhouding tot het stoffelijke lichaam komen te staan. Wat binnen was wordt buitenwereld, wat gecentreerd was lost op, wat gedragen werd wordt neergelegd. Kijkend vanuit de basiselementen aarde, water, lucht en warmte/vuur kunnen we die stappen gaan herkennen en er vertrouwen aan ontlenu, ook al zien we dat de stervende er soms hard voor moet werken. Hoe kunnen we leren vertrouwen dat het sterven 'goed' is? En vanuit welke houding kunnen we dit begeleiden? Zodat we minder vaak hoeven te redden en er als naaste meer kunnen zijn.



Johanna Priester (1956) was antroposofisch huisarts in achtereenvolgens Almelo, Den Haag en Rotterdam. Sinds 2021 is zij met pensioen. Zie ook www.puntjes.nu.

De werkzaamheid van de kleuren – door Kees Veenman
Dinsdag 12 november, aanvang 20:00 uur



Ieder mens beleeft de schoonheid van de kleuren. Maar die beleving blijft heel onbewust. We zullen experimenten doen om langs fenomenologische weg tot de gebaren van de kleuren te komen. Om dan te ontdekken dat deze gebaren in het dagelijks leven worden toegepast zonder dat we het weten! Wanneer we een kleur als wezen willen ontmoeten zullen we verder moeten reiken dan fenomenologie. We beoefenen kleurmeditatie om zo de werkzaamheid van deze kleurwezens te ervaren. Dan wordt het ook mogelijk de genezende werking van de kleuren in kleurtherapie te begrijpen.

Kees Veenman was 40 jaar bovenbouw leraar natuurkunde aan het Rudolf Steiner College Haarlem. Daarnaast is hij ook kleuronderzoeker. In 2015 kwam zijn boek Kleurmeditatie uit.

Hemeldynamica workshop – door Peter Evers
Zaterdag 23 november, van 10:00 tot 16:00 uur

Deze dag worden we ons bewust van de werking van de planeetsferen. Dit doen we door de karakteristieke bewegingen en dynamiek van de planeten zelf na te bewegen en te beleven. Vanuit onze eigen waarneming leren wij ze kennen, onderscheiden en begrijpen. Hierdoor worden ze tot vrucht in ons dagelijks leven. Dit maakt de wereld van de sterren en onze verbinding ermee levend in ons. Vanuit beweging en oefening komen we tot meer inzicht in ons zonnestelsel en ondertussen wordt de theorie besproken.

Kosten: 75 euro (incl. koffie, thee en vegetarische lunch)

Aanmelden: voor deze dag dien je je vooraf aan te melden, na aanmelding ontvang je een mail voor betaling. Pas dan is je plek verzekerd. Het gaat door met 11 mensen.



Peter Evers (1967) is ruim 30 jaar vrijeschoolleerkracht, momenteel op Rudolf Steiner Educare te Venlo. Vanuit de beweging heeft hij zijn dynamische astronomielessen ontwikkeld. Jaarlijks geeft hij naast losse cursussen hemeldynamica, les op het Atelier voor ouders en opvoeders, het Instituut voor Biografiek, scholingsdag sterrenkunde voor bovenbouwdocenten. Hij is oprichter van 'Sterrenvrienden'. Verdere ontwikkelingen en informatie kunt u vinden op zijn site: Mensenster.nl

De euritmie-meditatie, een sleutel voor de mens in beweging –
door Magali Müller-Peddinghaus
Dinsdag 26 november, aanvang 20:00 uur

De euritmie-meditatie, gegeven door Rudolf Steiner in juli 1924, is een krachtig instrument om de driegeleding van het menselijke organisme in zijn samenhang met de omringende wereld en met de menselijke bewegingsmogelijkheden te ervaren. Rudolf Steiner nodigt ons daarbij uit, deze meditatie niet alleen als woorden te mediteren, maar werkelijk innerlijk mee te voltrekken om tot een verfijnde waarneming van de eigen beweging te komen. Na een inhoudelijke inleiding nodig ik jullie uit om de euritmie-meditatie samen in beweging te onderzoeken op een voor iedereen toegankelijke manier.



Ruim 25 jaar ben ik inmiddels op weg als docent, opleider, procesbegeleider en uitvoerend kunstenaar in binnen- en buitenland. Met een thuisbasis in Den Haag leidt het werk mij de wereld rond.

Mijn drijfveren in het werk met de euritmie zijn:

~ de wens om door middel van euritmie bij te dragen aan de vitalisering van mens en aarde,

~ de wens naar levendige ontmoeting van mens tot mens,

~ de wens door middel van euritmie ruimtes te creëren waarin de vernieuwende aanwezigheid van de etherische Christus ervaarbaar wordt.

Aarde roeren – door Jan Graafland

Dinsdag 10 december, aanvang 20:00 uur

Jan Graafland neemt ons mee in zijn overdenkingen bij zijn werk in de natuur. In de wereld en het beeld van de planten vindt hij zowel de mensenziel als de kosmos terug. Door het delen van zijn ervaringen leert hij ons anders kijken naar de natuur. Wat is af te lezen uit de vormen van een bladreeks, wat zegt de bolvorm van de maretak ons? En wat is dat geheimzinnige proces van het 'aarde roeren', zoals dat in de biodynamische land- en tuinbouw wordt gebruikt en wat vaak in de heilige nachten tussen kerst en driekoningen wordt gedaan? Hoe ontdekken we in het kleine het grote? We laten ons graag verrassen door deze filosoferende tuinman.

Jan Graafland tuiniert al 30 jaar biodynamisch, waarvan 20 jaar als hoofdtuinman van de kruidentuin van Weleda (producent van natuurlijke geneesmiddelen en verzorgingsproducten). Hij is onder meer bekend van de column die hij 9 jaar lang had in het blad van Natuurmonumenten. Ook had hij columns bij het Radio 1 programma Vroege vogels. Hij schreef de boeken 'Groene genade' en 'Aarde roeren'.



Algemene informatie

Voor meer informatie en het actuele programma zie website:

www.antroposofiedenhaag.nl.

Aanmelden voor de nieuwsbrief door een email te sturen naar:

studiecentrum@antroposofiedenhaag.nl.

Betalingen vooraf: NL 62 INGB 0000 6784 86 t.n.v. Studiecentrum voor Antroposofie.