

Over de cursusleider

Ir Annemarie Sijens (1956) studeerde twee jaar biologie en stapte vervolgens over op bouwkunde. Na haar afstuderen aan de TU Delft werkte zij ruim tien jaar in het technisch-wetenschappelijke werkveld. Daarna vestigde zij zich als zelfstandig ondernemer en zette zij zich tot aan haar pensioen in voor het vrijeschoolonderwijs. Zij werkte daar als (interim)directeur, fusiebegeleider en organisatieadviseur. In haar vrije tijd verdiept ze zich in ontwikkelingsprocessen, cultuurgeschiedenis en filosofie. Sinds 2003 geeft ze regelmatig cursussen, workshops en lezingen over de verschillende facetten van sociale kunst en de grondsteen van de antroposofische vereniging.



Praktische informatie

Data en tijd: 7 zondagmiddagen van 14.00 – 17.00 uur: 3 en 17 september, 1, 15 en 29 oktober, 12 en 26 november 2023.

Plaats: Ontmoetingscentrum Enkidoe, Oudewand 13 in Zutphen

Kosten: € 95,- inclusief koffie, thee, tekenmateriaal en een samenvatting van de inleidingen. Graag op de eerste cursusdag betalen.

De cursus telt minimaal 5, maximaal 12 deelnemers.

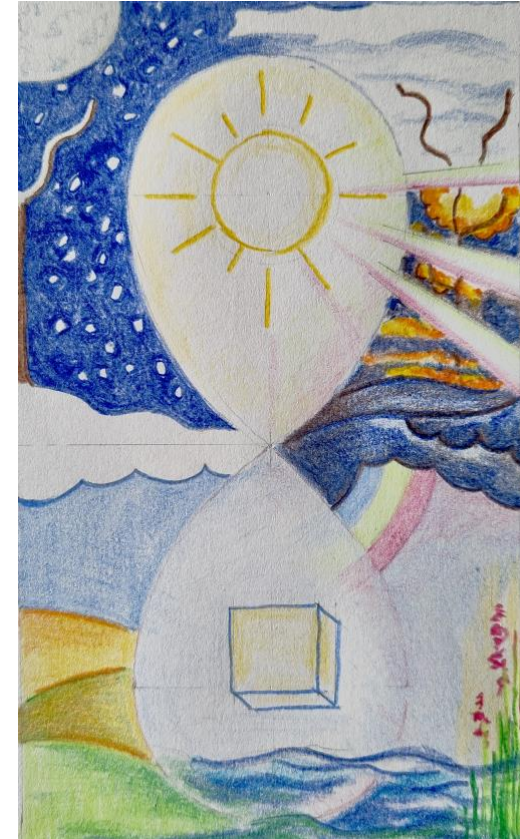
Info en aanmelden: Annemarie Sijens, peripatos@kpnmail.nl, 06 – 29557142

Feedback op de cursus *Werken met de grondsteen*:

“Annemarie is een enthousiaste docent. Haar lessen waren zeer inspirerend. Onze creatieve geest werd op verschillende wijze aangesproken wat leidde tot verassende inzichten.”, Agaath
“Het was een fijne cursus waarvoor je je enorm hebt ingezet”, Wil
“Deze cursus heeft mij handen en voeten gegeven aan de spreuk. Met prachtige, veelzeggende beelden werd de grondsteen transparant en kreeg het reliëf”, Thea.
“Eindelijk wordt de grondsteen concreet en praktisch”, Leo

www.peripatos.nl, vj 2023

Ademen van licht, *polariteiten verbinden*

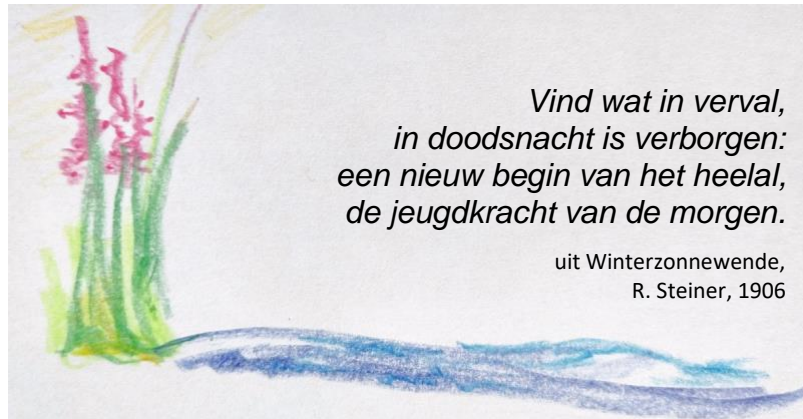


*Leer de zon
te middernacht aanschouwen,
in dode grond
met stenen bouwen.*

Polariteiten verbinden

We kunnen de kringloop van het jaar als een lemniscaat beleven. In lente en zomer lokt de buitenwereld en trekken we er graag op uit, terwijl we in herfst en winter juist liever binnen blijven. Op de omslag van de folder staat een zinderend warme zomer tegenover een gure, grauwe wintertijd. Gelukkig is de overgang tussen die twee extremen niet abrupt, maar wordt ze ingeleid en verzacht door lente en herfst. Kleurrijke tussenseizoenen die teerdere gevoelens in ons opwekken. Dankzij de ritmische, vloeiende afwisseling tussen de seizoenen, gedijen mens en natuur.

Menskundig gezien zijn wij ongeveer hetzelfde opgebouwd. Ons koele, heldere hoofd staat lijnrecht tegenover de warme opbouwende kracht van onze spijsvertering. Hart en longen ons de basis voor een gevoelsmatig evenwicht. Dankzij dit dynamische evenwicht, kunnen wij het duister verlichten, levenswater brengen op plekken die verdroogd zijn. Waar vaste vormen verkrumelen, kunnen wij gezamenlijk bouwen aan een menswaardige toekomst. Dan ademen we licht.



Cursusopzet

Eens in de twee weken komen we een dagdeel bijeen. Ieder heeft zich voorafgaande aan de cursusdag individueel op het thema voorbereid. De voorbereiding vraagt niet meer dan een kwartier per dag. Het doel van de oefeningen is tweeledig: het ervaren van het licht van de geest en het op grond daarvan herscheppen van je directe omgeving. Al oefenend zullen jij en je omgeving stapsgewijs veranderen. Het programma voor een cursusdag omvat steeds een terugblik, twee inleidingen op het thema, uitwisseling en een kunstzinnige oefening.

Thema's waaraan we werken

1 De kringloop van het jaar

- Beleving van de seizoenen in het verleden
- Hybernische mysteriën: wetenschap en kunst
Polariteiten en hun verbinding leren kennen

2 Waarnemen en denken

- We hebben een standpunt, dragen een bril
- De ander verstaan, je blikveld verruimen
Verbreding van de blik d.m.v. waarneming, kunst en gesprek

3 Het gevoelsleven verkennen

- Gevoelens bij opbouw en afbraak
- Evenwicht vinden tussen polariteiten
De werking van gevoelens leren kennen en herkennen

4 Een toekomst dromen

- Toekomstbeelden opbouwen, exacte fantasie
- Een gemeenschap in je dragen
Gaan vertrouwen op de dragende kracht van fantasie

5 Van dromen naar doen

- Offer en transformatie
- Omgaan met verleiding, verschrikking en vertwijfeling
Werken met fantasiebeelden vraagt eerbied en moed tot worteling

6 Reflectie en evaluatie

- De ware communie van de mens
- Evenwicht vinden tussen licht en duisternis
En klein stapje zetten, en het effect ervan evalueren

7 Ademen van licht

- Toekomstbeeld van gemeenschap opbouwen
- Waarachtige initiatieven ontplooiën
Gaan leven naar het motto van de sociale ethiek. Dan vindt antroposofie zijn complement in sym-poëzie: samen dingen doen.

De uiteindelijke vormgeving van het programma ontstaat organisch, in het samenspel met de deelnemers.