



Mystiek en spiritualiteit

Leven in aandacht

Elke eerste zaterdag van de maand een uur meditatie voor beginners en gevorderden. Veel mensen denken dat meditatie een je terugtrekken uit de wereld is. Ten onrechte, want het is een levenswijze die je juist leert om te genieten en vredig aanwezig te zijn bij alles wat je doet. Boeddhistische meditatie en christelijke levensbeschouwing bieden steeds meer mensen een manier om vanuit betrokkenheid helder in de wereld te staan. Tijdens dit uur worden momenten van stilte afgewisseld met het zingen van enkele mantra's. Er is een ontspanningsoefening. Er is aandacht voor goed zitten vanuit bewuste concentratie op lichaam en ademhaling. De meditaties worden gegeven door Saskia Stolwijk (lichaamsgericht therapeut) en Toon Vessies (geestelijk verzorger).



Plaats: Adventskerk
Data: elke eerste zaterdag van de maand
Tijd: 9.30 uur, inloop vanaf 9.15 uur
Info: Toon Vessies en Saskia Stolwijk **T** 3310560
Kosten: vrijwillige bijdrage voor koffie en thee

Ochtendgebed

Voor het vierde jaar is er de mogelijkheid de morgen te beginnen met een ochtendgebed in De Pelgrim. Hans van der Bilt, Matthé Vermeulen, Sandra Hermanus, Dick Sonneveld en pionier Gerda Griffioen van De Pelgrim zullen in deze ochtendgebeden voorgaan: 25 minuten tijd voor God aan het begin van iedere dag. Als je het fijn vindt om met God je dag te beginnen ben je van harte uitgenodigd.

Plaats: Pelgrimskerk
Tijd: iedere werkdag van 7.30-8.00 uur, in de veertigdagentijd van 7.00-7.30 uur
Data: 3 sept – 21 dec, 7 jan – 28 juni
Info: ds. Dick Sonneveld **T** 3604552
E DAJ.SONNEVELD@GMAIL.COM
Hans van der Bilt **T** 3612022
E HLVDBILT@ZIGGO.NL



Meditatie



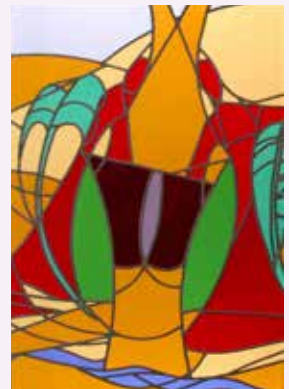
In deze tijd van stress, hoge werkdruk, snelheid en lawaai zoeken steeds meer mensen naar momenten van stilte en bezinning. Ze willen weer dichter bij de bron van hun bestaan komen en bij de Bron van het leven. Meditatie is een middel om tot die innerlijke rust en bezinning te komen. In deze bijeenkomsten leren we de meditatiehouding om zo tot verstillen en een houding van overgave te kunnen komen. Bijbelgedeelten, religieuze teksten, een object, muziek of afbeeldingen helpen daarbij.

Plaats: Pelgrimskerk
Data: 4 sept, 2 okt, 6 en 20 nov, 4 en 18 dec, 15 jan, 5 en 19 feb, 5 en 19 mrt, 2 april, 7 mei
Tijd: 13.30 uur
Info: Marga Schipper **T** 3613403 **E** MARGA_BOVEN@ZIGGO.NL en Joke den Hertog **T** 3315855
E F2HJFDENHERT@HETNET.NL
Kosten: € 2 per keer



Rondom de bron

Rondom de bron kan dorst worden geleest, komen mensen op adem, worden gesprekken gevoerd en nieuwtjes uitgewisseld. Ook in De Oase maken we hier tijd en ruimte voor vrij. Midden in de week bent u, ben jij welkom 'rondom de bron' van 19.00 tot uiterlijk 19.45 uur. We beginnen en eindigen met een kort liturgisch moment. In het middendeel is ruimte voor variatie: een gesprek over een thema, korte presentatie over een onderwerp dat ons raakt, of wat u maar wilt. Mocht u een avond willen verzorgen, dan kunt u dit aangeven bij ds. Carina Kapteyn.



Plaats: De Oase
Data: iedere 14 dagen, m.u.v. advents- en veertigdagentijd; start 5 sept
Tijd: 19.00-19.45 uur
Kosten: een vrijwillige bijdrage is welkom
Info: ds. Carina Kapteyn **T** 3478533
E DSMCKAPTEYN@GMAIL.COM