

## SPORZOEKEN OP VRIJDAG

### Meditatieve wandelingen

In principe wandelen we iedere vrijdag. De eerste twee vrijdaggen van de maand lopen we naar de Sint Willibrordsabdij en wonen daar het middaggebed bij (12.15-12.30 uur). De andere vrijdaggen wandelen we in het bos rond de Slangenburgse kerk.



Van 10.15 tot 10.45 uur drinken we koffie en dan gaan we naar de kerkzaal voor een meditatief moment waarin een gedicht, een gedachte of een tekst wordt aangereikt.

Daarna lopen we eerst een kwartier in stilte en vervolgens gaan we met elkaar in gesprek. Het is de bedoeling dat je zelf je lunch meeneemt. Bijdrage € 4 (5 wandelingen voor € 15).

### Data kloosterwandelingen:

6 en 13 sept., 4 en 11 okt., 1 en 8 nov., 6 en 13 dec.

### Data natuurwandelingen:

16, 23 en 30 aug., 20 en 27 sept., 18 en 25 okt., 15, 22 en 29 nov.

Winterstop: 20 en 27 dec.

## SPORZOEKEN OP ZATERDAG

Eén keer in de maand organiseren we een activiteit op de zaterdag:

### 21 sept.: Werken met natuurlijk materiaal

(10.00 - 13.30 uur)

Rond het thema 'oogst' gaan we aan het werk met materiaal uit het bos en lunchen ter afsluiting. Bijdrage: € 10.

### 26 oktober: Bezinnen door bewegen

(10.15 - 16.00 uur)

Een dag o.l.v. Wilma Broeze en Helma van Loon. Lichamelijke beweging helpt om rust, verstillings en verbinding te ervaren. Bijdrage: € 25.

### 9 november: Taizéviering

(19.30 - 20.15 uur)

Een meditatieve viering met liederen uit Taizé. Bijdrage: vrij.

### 23 november: Mediteren met klankschalen

(14.00 - 16.30 uur)

Ervaar de rust van een heerlijk klankbad o.l.v. Ans Gerritsen ([www.startopnieuw.nl](http://www.startopnieuw.nl)). Bijdrage: € 10.

### 21 december: Mantra-zingen

(14.00 - 16.00 uur)

Onder leiding van Theo Menting zingen we mantra's die passen in de Adventstijd. Bijdrage: € 10.

De volgende data kun je vast noteren in je agenda: 25 jan. 2020: Taizéviering en de zaterdagactiviteiten in 2020 zijn op 22 febr., 28 mrt., 18 april, 16 mei en 27 juni

## SPORZOEKEN OP MAANDAG

### Mediteren met de bijbel (14.00-16.00 uur)

- Eerst drinken we thee of koffie.
- Dan zittend in een kring, rond de kaars in de kerkzaal, worden we stil en open.
- Een bijbelgedeelte klinkt (soms doen we eerst een geleide meditatie).
- Vervolgens zoekt ieder voor zich een plek in de kerk om de woorden op zich te laten inwerken. Je kunt schrijven en/of tekenen, en vooral ook in stilte luisteren.
- Na een half uur komen we weer in de kring. Wie wil, kan vertellen wat hij/zij heeft ervaren.

Iedereen die deze inspirerende vorm van bijbelles mee wil maken is van harte welkom. Bijdrage € 4 (5 x voor € 15).

**Data:** 19 aug., 16 en 30 sept, 28 okt., 11 en 25 nov. en 9 dec.

