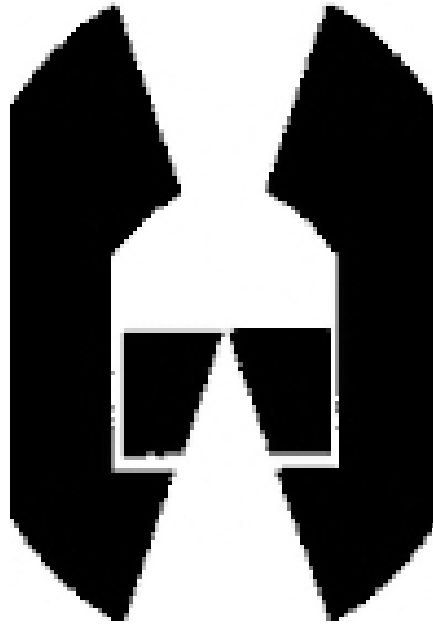


CURSUSSEN

NAJAAR 2008



ZATERDAG 6 september 2008

OPEN DAG

Met gratis proeflessen:

(opgave ½ uur voor aanvang)

De kapel:

- 13.00 - 13.25 Meditatieve zang en klank
- 13.30 - 13.55 Yoga en meditatie
- 14.00 - 14.25 Basiscursus ontspanningsmassage
- 14.30 - 14.55 Samen zingen, gewoon, om het plezier
- 15.00 - 15.25 Zenmeditatie
- 15.30 - 15.55 Dans je eigen wijs
- 16.00 - 16.25 Ontspannen hoofd, nek, schouders
- 16.30 - 16.55 Tai Chi

De kleine zaal:

- 13.30 - 13.55 De kracht van jouw innerlijke kind
- 14.00 - 14.25 Schrijven als weg naar binnen
- 15.00 - 15.25 Enneagram
- 15.30 - 15.55 Zin geven aan "De twaalf dagen van kerstmis" met de tarot
- 16.00 - 16.25 Met minder geweld- communiceren van hart tot hart

De Poort

Centrum voor spiritualiteit
www.de-poort.info

Workshop voor spiritualiteit

Barmhartigheid – bewogen worden en bewegen

I.s.m. De Beweging van Barmhartigheid

01- BARMHARTIG ZIJN VOOR JEZELF

Wim Verschuren

Barmhartig zijn voor jezelf! Waarom worstelen we daar zo mee. Vriend te zijn van onszelf, ons zelf goed genoeg te vinden. Zijn we vergeten dat geschreven staat: Heb je naaste lief als jezelf.

Wim Verschuren is lid van de fraters van Maria, Moeder van Barmhartigheid. Hij is mede oprichter van Zin in Werk in Vught en nauw betrokken bij de Beweging van Barmhartigheid (www.barmhartigheid.nl).

Datum: woensdag 29 oktober

Kosten: tarief A/B: € 7,- /R: € 5,-

02- BRONNEN VAN BARMHARTIGHEID

Hein Stufkens

Barmhartigheid of mededogen maakt ons tot mens. Maar waar vind je bronnen die deze kwaliteit in ons wakker kunnen maken, voeden en levend houden? Aan de hand van een aantal van zijn gedichten zal Hein Stufkens deze avond vertellen over wie en wat hem bij die zoektocht helpt en inspireert.

Hein Stufkens geeft leiding aan La Cordelle in Cadzand en is schrijver van onder meer 'Mededogen als menselijke bestemming', 'Het zeventvoudig pad van Franciscus van Assisi' en 'De herberg van het hart' (samen met Marcel Derkse).

Datum: woensdag 26 november

Kosten: € 10,-

03- BARMHARTIGHEID HANDEN EN VOETEN GEVEN

Marius Buiting

De levenshouding die de moderne samenleving van ons lijkt te vragen is meer gericht op zelfbescherming en zelfverwerkelijking dan op de kunst van samen-leven. Wat kom je tegen als je barmhartigheid gestalte wilt geven?

Marius Buiting is directeur van het Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg en voorzitter van de Beweging van Barmhartigheid.

Datum: woensdag 17 december

Kosten: tarief A/B: € 7,- /R: € 5,-

De avonden beginnen om 20.00 uur. Opgeven is gewenst.

Meditatie & Mystiek

04- CHRISTELIJK MYSTIEKE SCHOLINGSWEG

Loes Marijnissen

In de mystiek gaat het erom de Bron in je zelf te gaan ervaren en daaruit te leven. Daarvoor moet je een innerlijke weg gaan. (Zen)meditatie en contemplatie helpen daarbij. Deze scholingsweg duurt anderhalf tot twee jaar. Je schrijft je in voor de hele cursus, maar de betaling gaat per seizoen.

8 x op woensdagavond van 20.00 tot 22.00 uur

Data: 17, 24 sept, 1, 8, 15 okt, 5, 12, 19 nov

Kosten: tarief A: € 120,- /B: € 100,- /R: € 80,-

Deelnemers: 8 tot 12

05- ZENMEDITATIE - beginners

Loes Marijnissen

Een kennismaking met zenmeditatie. Zenmeditatie is een stiltemeditatie zonder hulp van een tekst of een voorwerp. De adem en de houding helpen om tot innerlijke concentratie te komen.

8 x op donderdagavond van 20.00 tot 21.30 uur

Data: 25 sept, 2, 9, 16, 30 okt, 6, 13, 20 nov

Kosten: tarief A: € 105,- /B: € 85,- /R: € 65,-

Deelnemers: 8 tot 12

6/7- ZENMEDITATIE - doorgaand I en II

Loes Marijnissen

Voor wie vertrouwd is met zenmeditatie.

Groep I (cursuscode 6)

- 30 minuten voorbereidende oefeningen en 20 minuten meditatie

7 x op vrijdagavond van 20.00 tot 21.00 uur

Data: 19 sept, 3, 17, 31 okt, 14, 28 nov, 12 dec

Kosten: tarief A/B: € 50,- /R: € 40,-

Groep II (cursuscode 7)

- 15 min. voorbereidende oefeningen, 20 min. meditatie, 10 min. kin-hin, 20 min. meditatie

7 x op vrijdagavond van 20.00 tot 21.15 uur

Data: 26 sept, 10, 24 okt, 7, 21 nov, 5, 19 dec

Kosten: tarief A/B: € 50,- /R: € 40,-

Deelnemers: 8 tot 14

08- YOGA EN MEDITATIE

G.N. Rao (ass. Nora Vegt)

Yoga brengt door lichamelijke oefeningen (asana's), ademhalings-oefeningen (pranayama's) en meditatie zowel fysieke als mentale ontspanning en balans waarmee het algehele welbevinden en de gezondheid worden behouden en verbeterd.

8 x op woensdagavond van 20.00 tot 21.30 uur

Data: 24 sept, 1, 8, 15, 29 okt, 5, 12, 19 nov

Kosten: tarief A: € 105,- /B: € 85,- /R: € 65,-

Deelnemers: 8 tot 10

09- DE 'BELIJDENISSEN' VAN AUGUSTINUS

Ben van der Maas

In zijn geestelijke autobiografie 'Belijdenissen' spreekt Augustinus (354-430) zich tegenover God uit over zijn worsteling met de grote levensvragen en over zijn lange zoektocht naar God. Tijdens deze zoektocht is hij gaan beseffen dat God ook naar hém zocht. We lezen gedeelten uit dit werk en bespreken wat zijn weg ons te zeggen heeft.

8 x op donderdagavond van 20.00 tot 22.00 uur

Data: 25 sept, 2, 9, 16, 30 okt, 6, 13, 20 nov

Kosten: tarief A: € 110,- /B: € 90,- /R: € 70,-

Deelnemers: 8 tot 12

10- ZENMEDITATIE - wekelijks

Loes Marijnissen

Voor mensen die een beginnersgroep hebben gedaan of anderszins vertrouwd zijn met zenmeditatie bestaat de mogelijkheid deel te nemen aan de wekelijkse meditatie. Voorbereidende oefeningen en 20 minuten stiltemeditatie.

Op woensdagmiddag van 17.00 – 17.45 uur

Data: vanaf woensdag 17 september

Kosten: vrijwillige bijdrage (richtlijn € 2,-)

11- MANTRA'S ZINGEN - wekelijks

Iedereen is welkom. We bieden elke week een andere mantra aan. Je kunt meezingen of luisteren, zoals het goed voelt voor jou.

Op dinsdagavond van 18.30 tot 19.00 uur

Data: vanaf dinsdag 23 september

Kosten: er staat een mandje voor een vrijwillige bijdrage

12- CONTEMPLATIE - wekelijks

Ineke Rusch

Wekelijks even tot jezelf komen. We verbinden christelijke en boeddhistische meditatieve teksten met de houding van zenmeditatie. Voorafgegaan door ontspanningsoefeningen en passende muziek proberen we af te stemmen op ons diepste innerlijk.

Op dinsdagmiddag van 17.00 tot 18.00 uur

Data: vanaf dinsdag 23 sept t/m 16 dec (behalve 28 okt), 6, 13 jan '09

Kosten: vrijwillige bijdrage (richtlijn € 2,-)

13- WANDELEN IN STILTE

Marijke Kapteyn en Lineke van der Meiden

Gezamenlijk in stilte wandelen ter verdieping van onze aandacht. Afwisselend in gewoon tempo en loopmeditatie door de groene delen in en buiten de stad. Startpunt is De Poort, alwaar na afloop koffie en thee. I.v.m. het weer geldt een voorbehoud. Bel 's ochtends tussen 8.30 en 9.00 uur met Lineke 050-5719612

2 x een zondagochtend van 10.00 tot 13.00 uur

Data: 28 sept en 30 nov

Kosten: tarief A/B: € 15,- /R: € 10,- (voor 2 x excl. vervoerskosten)

Deelnemers: 8 tot 12

Jongeren

14-KENNISMAKING MET SPIRITUALITEIT (20-32 jr)

Loes Marijnissen en Yke Radema

Op deze dag kun je stilstaan bij wat spiritualiteit is en wat het voor jou betekent. We mediteren en maken kennis met een meditatieve verwerkingsvorm. Verder kun je uitwisselen met leeftijdgenoten. Het is prettig als je je tijdig opgeeft.

Zaterdag 20 september van 10.00 tot 16.00 uur

Kosten: € 10,-

Deelnemers: 8 tot 12

Creativiteit & Bezinning

15- DE KRACHT VAN JOUW INNERLIJKE KIND

Yke Radema

Laat je innerlijke kind groeien door meditaties, visualisaties en intuïtief tekenen of schilderen. Zo kun je samen met jouw innerlijke kind beweging en vreugde beleven. (Tekenen/schilderervaring niet nodig)

11 x op dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Data: 23 sept, 7, 14, 28 okt, 4, 11, 18, 25 nov, 2, 9, 16 dec

Kosten: tarief A: € 155,- /B: € 130,- /R: € 105,- (inclusief materiaal)

Deelnemers: maximaal 8

16- BEWEGEN VAN BINNEN NAAR BUITEN

Yke Radema

We reizen van buiten naar binnen in de meditatie. Waardoor laat jij je inspireren? We gebruiken o.a. muziek, sprookjes en teksten van Rumi en Franciscus van Assisi. Dat brengen we naar buiten op papier.

7 x op dinsdagavond van 19.45 tot 21.45 uur

Data: 23 sept, 7, 14, 28 okt, 11, 25 nov, 9 dec

Kosten: tarief A: € 105,- /B: € 85,- /R: € 65,- (inclusief materiaal)

Deelnemers: maximaal 8

17- MANDALA TEKENEN – inspiratie door engelen voor gevorderden

Yke Radema

De mandala is een manier om jezelf beter te leren kennen, te accepteren en verder te ontwikkelen. Het is een actieve meditatie. In deze cursus laten we ons inspireren door engelen. Voor gevorderden.

12 x op woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Data: 17, 24 sept, 8, 15, 29 okt, 5, 12, 19, 26 nov, 3, 10, 17 dec

Kosten: tarief A: € 170,- /B: € 140,- /R: € 110,- (inclusief materiaal)

Deelnemers: maximaal 8

18- MEDITATIEF BOETSEREN de innerlijke reis -dag

Yke Radema

Bezig zijn met wat in je leeft, met klei als uitdrukingsmiddel. Ieder werkstuk is een ontdekkingsreis met verrassende ontmoetingen. Niet het resultaat maar de beleving is belangrijk. Boetseerervaring is niet nodig.

Zaterdag 13 december van 10.00 tot 16.00 uur

Kosten: tarief A: € 35,- /B: € 30,- /R: € 25,- (inclusief materiaal)

Deelnemers: maximaal 8

19- ONTSTEEK HET LICHT IN JEZELF - dag intuïtief tekenen en schilderen

Yke Radema

Wanneer het eerder donker wordt, krijg je extra behoefte aan licht. Daarom ontsteken wij op deze dag het licht in onszelf met onder andere muziek en lichtmakende teksten.

Zondag 5 oktober van 10.00 tot 16.00 uur

Kosten: tarief A: € 35,- /B: € 30,- /R: € 25,- (inclusief materiaal)

Deelnemers: maximaal 8. Graag zelf brood meebrengen.

20- LEVEN EN SCHRIJVEN

Wies Gorter

Een autobiografische speurtocht naar stukjes levensverhaal. Via gevarieerde schrijfp opdrachten gaan we op zoek naar herinneringen: beelden, associaties, woorden worden korte verhaaltjes, die als puzzelstukjes in elkaar gaan passen.

6 x op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Data: 2, 16, 30 okt, 13, 27 nov, 11 dec

Kosten: tarief A: € 80,- /B: € 65,- /R: € 50,-

Deelnemers: 8 tot 10

21- SCHRIJVEN ALS WEG NAAR BINNEN

Nicole Baars-Verbrugge

In de cursus 'Schrijven als weg naar binnen' verbind je verstand en gevoel. Je schrijft korte stukjes over jezelf, op grond van uitnodigende opdrachten. Tussendoor is er ruimte voor meditatie.

8 x op vrijdagavond van 19.00 tot 22.00 uur

Data: 26 sept, 3, 17, 31 okt, 14, 28 nov, 12, 19 dec

Kosten: tarief A: € 110,- /B: € 90,- /R: € 70,-

Deelnemers: 8 tot 10

22- KENNISMAKEN MET DE CLOWN IN JEZELF - dag

José Sueters

Verwondering over de gewoonste dingen. Jezelf zijn staat voorop. Juist dat wekt de lach en de ontroering. Zo kun je kennismaken met de clown in jezelf óf de kennismaking hernieuwen.

Zaterdag 1 november van 12.00 tot 18.00 uur

Kosten: tarief A: € 40,- /B: € 35,- /R: € 30,-

Deelnemers: 8 tot 14. Graag zelf brood meebrengen.

Zang & Muziek

23- MEDITATIEVE ZANG EN KLANK

Lies van der Bij

Zingen, klanken maken en mediteren hebben met elkaar gemeen dat ze je bij jezelf brengen. Rust, ontspanning en plezier staan voorop. Je hebt geen zangervaring nodig; wel gemakkelijk zittende kleding.

8 x op vrijdagmiddag van 14.30 tot 16.30 uur

Data: 26 sept, 3, 10, 17, 31 okt, 7, 14, 21 nov

Kosten: tarief A: € 105,- /B: € 85,- /R: € 65,-

Deelnemers: 8 tot 10

24- HARMONIE IN ZINGEN EN DANSEN - dag

Hanny Geerlings

Klank, adem, beweging: zingen en dansen vanuit je hart. We oefenen een aantal liederen en dansen (Sacred Dance). We leren over adem en beweging en ervaren de harmonie van het geheel.

Zaterdag 4 oktober van 10.30 tot 16.30 uur

Kosten: tarief A € 30,- /B: € 25,- /R: € 20,-

Deelnemers: 8 tot 14. Graag zelf brood meebrengen.

25- SAMEN ZINGEN, GEWOON, OM HET PLEZIER - ochtend

Hanny Geerlings

We zingen liedjes van vroeger en daarna. Als je aarzelt om te zingen, kom het dan eens proberen. Een kleine aanwijzing of aanmoediging is genoeg om je vrij te voelen, te zingen en te genieten.

Zaterdag 8 november van 10.00 tot 13.00 uur

Kosten: tarief A € 15,- /B: € 12,- /R: € 10,-

Deelnemers: 8 tot 14

26- ZINGEND HEEL WORDEN - dag

Lies van der Bij

We maken met speelse oefeningen onze stem los. We zingen, maken klanken en luisteren naar elkaar. Dit alles geeft vitaliteit, rust en vaak ook veel plezier.

Zaterdag 27 september van 9.30 tot 16.30 uur

Kosten: tarief A € 30,- /B: € 25,- /R: € 20,-

Deelnemers: 8 tot 10. Graag zelf brood meebrengen.

27/28- LICHTCONCERT MET KLANK EN KLEUR

Erik Huele

Kleurvisualisaties met muziek door Erik waardoor je je energetisch oplaadt; 2e deel is een meditatief concert (zittend of liggend). Concert 1 (duo met gast Erik Keuning): klankschalen en gongs; concert 2 (solo) piano, klankschaal, rainstick en stem.

2 x op zondagmiddag van 15.00 tot 17.00 uur

Data: 2 nov (code 27), 30 nov (code 28)

Kosten concert 1 (code 27) tarief A € 20,- /B: € 15,- /R: € 10,-

Kosten concert 2 (code 28) tarief A € 16,- /B: € 12,- /R: € 8,-

Deelnemers: geen minimum aantal

Lichaamsgericht & Dans

29- **ONTSPANNEN hoofd, nek en schouders - dag**

Ed Bodewes

Gemakkelijk bewegen, massage en meditatie brengen je in een ontspannen lichaam en in een positief en helder bewustzijn. Je kunt deze ervaring altijd weer oproepen.

Zondag 9 november van 10.00 tot 16.00 uur

Kosten: tarief A: € 35,- /B: € 30,- /R: € 25,-

Deelnemers: 8 tot 12. Bijzonderheden: zelf meenemen lunchpakket, eenpersoons (hoes)laken en badlaken, gemakkelijke kleding en stoffen of warme sokken.

30- **BASISCURSUS ONTSPANNINGSMASSAGE**

Emma Putman en Miriam Leuverink

Je leert elkaar een ontspanningsmassage te geven met technieken uit de intuïtieve massage. We werken vanuit respect en besteden veel aandacht aan de manier waarop je aanwezig bent tijdens het masseren.

10 x op maandagmiddag van 15.00 tot 17.30 uur

Data: 22, 29 sept, 6, 27 okt, 3, 10, 17, 24 nov, 1, 8 dec

Kosten: tarief A: € 210,- /B: € 180,- /R: € 150,- (incl. olie)

Deelnemers: 8 tot 12. Zelf meenemen: hoeslaken, grote badhanddoek en kleine handdoek. Trek gemakkelijke kleding aan.

31- **TAI CHI - beginners**

Jan Top

Tai Chi is langzame, aandachtige beweging. Met rustige, vloeiende bewegingen "smelt" het lichaam maar wordt tegelijk veerkrachtig en soepel. De ademhaling ontspant, wordt rustig en ruim.

12 x op woensdagmiddag van 15.15 tot 16.45 uur

Data: 24 sept, 1, 8, 15, 29 okt, 5, 12, 19, 26 nov, 3, 10, 17 dec

Kosten: tarief A: € 160,- /B: € 130,- /R: € 100,-

Deelnemers: 8 tot 12

32- **TAI CHI - gevorderden**

Jan Top

Dit is een vervolggroep voor mensen die al wat ervaring in Tai Chi hebben.

13 x op donderdagmiddag van 16.00 tot 17.30 uur

Data: 18, 25 sept, 2, 9, 16, 30 okt, 6, 13, 20, 27 nov, 4, 11, 18 dec

Kosten: tarief A: € 170,- /B: € 140,- /R: € 110,-

Deelnemers: 8 tot 12

33- **SACRED DANCE**

Cobi Mennes

Sacred Dance is een helende, verbindende manier van bewegen. Passen zijn eenvoudig aan te leren en in de kring gaat het om de beleving, niet om technisch perfecte bewegingen.

11 x op vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Data: 26 sept, 3, 10, 17, 31 okt, 7, 14, 21 nov, 5, 12, 19 dec

Kosten: tarief A: € 145,- /B: € 120,- /R: € 95,-

Deelnemers: 8 tot 14

34- **DANS JE EIGEN WIJS**

Heleen Kok

Muziek, dans en beweging gaan voorbij woorden en kunnen ons openen voor wat er in ons leeft, ... of wil leven. Aan de hand van een thema worden dans- en bewegingsvormen aangeboden en er is ruimte voor vrije expressie. Beide zijn er op gericht om meer in contact met je oorspronkelijkheid te komen.

8 x op dinsdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur

Data: 16, 30 sept, 14, 28 okt, 11, 25 nov, 9, 23 dec

Kosten: tarief A: € 95,- /B: € 75,- /R: € 55,-

Deelnemers: 6 tot 10

35- **ENERGIE EN BESCHERMING**

Alet de Jonge

Een cursus over grenzen voelen en bij jezelf blijven. We werken met de energie in jezelf en om je heen: je chakra's en je aura. Voor mensen die gevoelig zijn voor de energie van anderen of hun omgeving.

5 x een zondagochtend van 10.00 tot 13.00 uur

Data: 2, 16, 30 nov, 14, 21 dec

Kosten: tarief A: € 70,- /B: € 55,- /R: € 45,-

Deelnemers: 8 tot 12

Psychologie en religie

36- ZIN GEVEN AAN "DE TWAALF DAGEN VAN KERSTMIS" MET DE TAROT - dag

Berthe van Soest

De dagen tussen Kerstmis en Driekoningen hebben ieder hun eigen karakter. Het worden wel "heilige dagen" genoemd. In deze workshop krijg je twaalf tarotactiviteiten aangeboden, voor elke dag één.

Zaterdag 20 december van 14.00 tot 16.00 uur

Kosten: tarief A: € 20,- /B: € 18,- /R: € 16,-

Deelnemers: maximaal 8

37- MET MINDER GEWELD... Communiceren van hart tot hart

Christiaan Zandt

Vaak zit geweld 'ingebakken' in woorden die wij onbewust gebruiken. Hoe wisselen we uit zonder kritiek of schuld? Een cursus op basis van een model voor Geweldloze Communicatie™, ontwikkeld door Marshall Rosenberg.

5 x op maandag van 19.30 tot 22.00 uur

Data: 22, 29 sept, 6, 13 okt, 3 nov

Kosten: tarief A: € 80,- /B: € 65,- /R: € 55,-

Deelnemers: 8 tot 14

38- ENNEAGRAM, EEN WEG NAAR ZELFKENNIS - dag Jan en Lia Peters

Het enneagram is een manier om jezelf beter te leren kennen. Herken je jezelf in een van de 9 types dan heb je de sleutel voor diepgaande zelfkennis gevonden ...

Zaterdag 11 oktober van 9.30 tot 16.30 uur

Kosten: tarief A: € 55,- /B: € 45,- /R: € 40,-

Deelnemers: 8 tot 15. Graag zelf brood meenemen.

39- ENNEAGRAM, EEN BRUG NAAR SPIRITUALITEIT (vervolg) - dag

Jan en Lia Peters

Het enneagram is niet alleen een weg naar zelfkennis, maar ook een brug naar spiritualiteit. Het maakt je duidelijk hoe jij jezelf in de weg staat in je relatie met anderen en met je Bron, en hoe je daar - op je typisch eigen wijze - meer open voor kunt komen. Ook voor mensen die eerder een kennismakingsdag meemaakten.

Zaterdag 15 november van 9.30 tot 16.30 uur

Kosten: tarief A: € 55,- /B: € 45,- /R: € 40,-

Deelnemers: 8 tot 15. Graag zelf brood meenemen.

40- HET CHARTRES LABYRINT- synthese tussen mannelijk en vrouwelijk - dag

Else Marijke Schot

Het labyrint kan staan voor onze levensweg. Het Chartres labyrint spiegelt de omgang met onze mannelijke en vrouwelijke kant. We verkennen dit thema m.b.v. visualisatie, tekenen, muziek en lopen het labyrint.

Zondag 7 december van 10.00 tot 16.00 uur

Kosten: tarief A: € 35,- /B: € 30,- /R: € 25,-

Deelnemers: 8 tot 14. Graag zelf brood meebrengen.

41- FOCUSSEN, kennismaking met je innerlijke bron van wijsheid en groei - dag

Aaffien de Vries

In de workshop maak je kennis met de focussende houding en met de focus-luistertechniek. Hiermee krijg je toegang tot de wijsheid van je lichaam op een niet-sturende manier. Je lijf weet wat er nodig is om verder te kunnen groeien. De workshop bestaat uit twee maal 3 uur en een pauze van een uur.

Zaterdag 13 september van 10.00 - 17.00 uur

Kosten: tarief A: € 35,- /B: € 30,- /R: € 25,-

Deelnemers: 8 tot 12. Graag zelf brood meebrengen.

Diversen

QUAKER WIJDINGSSAMENKOMSTEN

Op de tweede en de vierde zondag van de maand om 10.30 uur.
Vanaf zondag 7 september. Inlichtingen Els Ramaker, tel. 0599-313476.

42- FRANCISCUSWANDELWEEK ITALIË 28 april t/m 5 mei 2009

Wij volgen het spoor van Franciscus van Assisi en lopen enkele dagen langs kloosters in het Rieti-dal en in en rondom Assisi. We lopen met rugzakken op en met slaapzakken in een rustig tempo, ongeveer 15 à 20 kilometer per dag. Prijs (afhankelijk van vliegticket) ca. € 550 - € 600. Opgave d.m.v. machtigingskaart en kopie paspoort en aanbetaling van € 100 (na het kopen van de tickets is teruggave van het aanbetalingsbedrag niet meer mogelijk). Deelnemers: 8 tot 12

KERSTMIS VIEREN IN DE POORT

Op woensdagavond 24 december is er in de Poort een kerstviering om 20.00 uur. Als je er belangstelling voor hebt kun je je opgeven bij Loes Marijnissen (050-3185568). Ook als je graag mee wilt helpen voorbereiden.

DE POORT: CENTRUM VOOR SPIRITUALITEIT:

Als je in de Moesstraat in Groningen door een poort gaat, laat je het lawaai achter je. Je komt bij een centrum voor spiritualiteit, de Poort. Het centrum is gevestigd in een klooster. Er is in onze tijd bij mensen een verlangen naar verdieping en spiritualiteit. De Poort wil daaraan tegemoet komen. Wij laten ons als Poort daarbij inspireren door de mystieke traditie in het christendom en staan open voor andere religies en eigentijdse stromingen.

AANMELDING EN BETALING:

Voor bijna alle activiteiten is opgave verplicht. De lezingen kunt u ook aan de zaal betalen.

- U betaalt met de machtiging die in de folder gevouwen is. Vermeld hierop de titel, cursuscode en gekozen bedrag van de activiteit. Heeft u geen machtigingskaart, dan kunt u die telefonisch of per e-mail aanvragen. Uw betaling is tegelijk uw bewijs van inschrijving. Zonder tegenbericht staat u ingeschreven voor de activiteit van uw keuze. Wilt u zich uiterlijk *één week* voor aanvang van de activiteit aanmelden!
- Afmelden is mogelijk tot *twee weken* voor de aanvang van de activiteit. U betaalt dan € 10,- administratiekosten. Wanneer u binnen 2 weken voor de aanvang van de activiteit annuleert, ontvangt u de helft van het cursusgeld terug. Ná aanvang van de activiteit is terugbetaling niet meer mogelijk. Ook niet bij onderbreking van de activiteit, ongeacht de reden.
- De uitgebreide cursusgids (€ 3,-) kunt u bestellen via onze machtigingskaart. Voor meer informatie zijn we op werkdagen bereikbaar tussen 13.30 en 14.30 uur. Buiten deze uren kunt u uw boodschap op ons antwoordapparaat inspreken. Indien nodig bellen we u terug.

PLATTEGROND: is op aanvraag verkrijgbaar.

LUNCH: bij een dagprogramma graag zelf brood meenemen.

TARIEVEN:

- Tarief A: Voor mensen met een hoger inkomen -
richtlijn: vanaf € 1045,- netto.
- Tarief B: Voor mensen met een laag inkomen -
richtlijn: minimumloon tot € 1045,- netto.
- Tarief R: Sterk gereduceerd tarief voor mensen met een
bijstandsuitkering en studenten - richtlijn: tot € 800,- netto.

Wij willen graag iedereen in de gelegenheid stellen in de Poort aan iets mee te doen. We hanteren daarom meerdere tarieven. U kunt ons met een donatie helpen om dat mogelijk te maken.

De Poort

Moesstraat 20
9717 JW Groningen
tel. 050 - 571 26 24

Postbank 41 51 676
e-mail: de.poort@12move.nl
www.de-poort.info