

Vrouw *in* *beweging*



Vrouwencursusweken 2025


NIVON
natuurvrienden



3 t/m 7 november 2025 &
10 t/m 14 november 2025



Natuurvriendenhuis
Morgenrood
Oisterwijk

Programmaboekje 2025

Nivon VrouwenCursusWeken (VCW)

Wanneer?

Week 1

Maandag 3 t/m vrijdag 7
november 2025

Gastvrouw bereikbaar op:
06 44 07 67 60

Week 2

Maandag 10 t/m vrijdag 14
november 2025

Gastvrouw bereikbaar op:
06 13 55 55 56

Waar?

Ingesloten tussen de Oisterwijkse bossen en vennen en natuurgebied de Kampina liggen **Natuurvriendenhuis en kampeerterrein Morgenrood** in een oase van rust. Morgenrood heeft in 2023 een metamorfose ondergaan en is veranderd in een eigentijdse verblijfslocatie met een gemoedelijke natuurlijke sfeer. Het is een plezier om er te zijn. Het huis telt 38 kamers verdeeld over 3 verdiepingen.



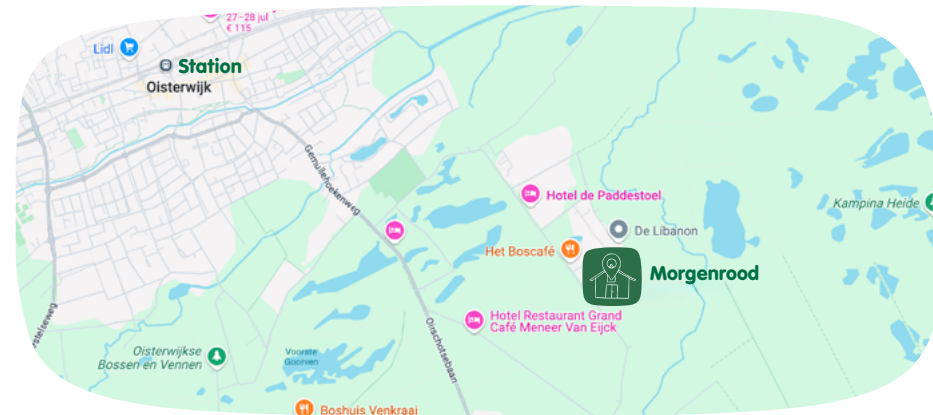
Adres Morgenrood

Scheibaan 15
5062TM Oisterwijk

Contact aanmeldsecretaris

088 099 09 67 (tijdens de week)
ams.morgenrood@nivon.nl

Hoe kom je daar?



Openbaar vervoer

Station Oisterwijk ligt op 4 km afstand van Morgenrood. Het station biedt OV-fietsen.

Taxi

Je kunt via Regiovervoer Midden Brabant een taxi naar Morgenrood bestellen. Dit moet minimaal 1 uur van te voren via 0900-0595. De rit kost ± € 6,10.

Neem voor meer info contact op met Regiovervoer Midden-Brabant.

Auto

A58 Eindhoven-Tilburg:
Afslag Moergestel.

A65 Tilburg-'s Hertogenbosch.

Bij aankomst in Oisterwijk volg je de borden 'andere recreatievoorzieningen' en vervolgens de borden Scheibaan.

Er zijn twee laadpalen op het terrein.

Wil je eerder komen?

Mocht je een dag eerder willen komen, meld dit dan bij de *aanmeldsecretaris* van Morgenrood. Als je aangeeft dat je naar de VCW gaat, krijg je over het algemeen meteen de juiste kamer voor die week.

Voorwoord

Vrouw in beweging

Het thema van deze 76e Nivon Vrouwencursusweken is *Vrouw in beweging*. Beweging is goed voor ons. Van kinds af aan wordt ons dit bijgebracht en zo leren we kruipen, wandelen, rennen. Op latere leeftijd vertragen we weer en schuifelen we misschien wel wat voorzichtig rond. Dit alles verloopt geleidelijk, met vallen en opstaan; al doende leert men.

Vaak denken we bij bewegen aan iets fysieks, aan bewegingen met ons lijf, met onze armen en benen, om vooruit te kunnen komen. Zo kent Nivon een lange wandeltraditie, met veel wandelaars. Het organiseren van wandelingen is een kernpunt van de Nivonactiviteiten. Het Pieterpad, het eerste Lange Afstand Wandelpad in ons land is een uitvinding van het Nivon. Toos Goorhuis en haar vriendin Bertje Jens, zijn de “moeders” van het Pieterpad.

Maar bewegen is veel meer. Het is ook het bewegen in je hoofd, het gebruiken van je zintuigen, je stem, je laten horen, het ontwikkelen van je creatieve en intellectuele talenten, en je openstellen en verhouden tot je omgeving; daarin positie innemen, het in beweging brengen en met anderen een beweging vormen.

Denk aan het ontstaan van de vrouwenbeweging en de arbeidersbeweging, de milieubeweging. Denk ook aan de schrijfsters die met hun boeken en vrouwen tijdschriften andere vrouwen in beweging brachten, vaak tegen de toenmalige maatschappelijk stroom in. Mooie voorbeeld is schrijfster Cecile Goedkoop-De Jong van Beek en Donk met haar boek *Hilda van Suylenburg* uit 1897, een van de eerste feministische boeken. Of aan de grote Internationale Vrouwententoonstellingen eind 1900, als huldeblijk aan de werkende vrouw. Of aan onze eerste vrouwelijke politici, met hun baanbrekende werk richting vrouwenrechten en vrouwenkiesrecht. Om recht te doen aan de vrouw in onze democratie.

De noodzaak tot bewegen is bij lange na nog niet over en beweegt door. Onze sprekers zullen daar vanuit hun eigen invalshoek mee aan de slag gaan. Marcia Luyten en Evelien Tonkens wijzen bijvoorbeeld op de noodzaak van maatschappelijke bewegingen en alertheid nu onze zwaarbevochten democratie onder druk staat. Christine Brinkgreve spreekt vooral over een persoonlijke beweging en haar beweegredenen daarbij.

En dan zijn er onze inleiders die op hun eigen manier fysiek hebben bewogen en dat blijven doen, of die met hun activistische kunst en creativiteit, met muziek en dans ons in beweging gaan brengen. En daarom moeten we deze week vooral ook zelf aan de slag. De basis voor dit alles is ons schoeisel. Hoe dat gemaakt wordt kunnen we woensdag zien en ervaren in het Schoenenmuseum in Waalwijk. En 's middags, na de lunch, te voet door Den Bosch.

Het wordt wederom een zeer afwisselende week. Een week van beweging en tegenbeweging, van veerkracht en meebewegen, van in beweging komen en in beweging blijven.

Als altijd hebben wij vanuit de organisatie met veel plezier gewerkt aan de voorbereidingen van de weken, en als altijd hopen we mede met de kookploegen dat samen met jullie straks te delen.

**Annabell, Anneloes, Elly, Floor, Greet,
Hanneke, Marjon en Winy**

Het programma van dag tot dag

Maandag

v.a. 11.00 uur	Welkom, koffie en thee staan klaar
12.30 uur	Lunchbuffet
14.00 uur	Kennismaken: Wie inspireert jou?
18.00 uur	Diner
20.00 uur	Marcia Luyten (wk 1) / Evelien Tonkens (wk 2)

Dinsdag

07.30 uur	Ochtendgym
08.30 uur	Ontbijtbuffet
10.00 uur	Christine Brinkgreve
12.30 uur	Lunchbuffet
14.00 uur	Maus Sturmer
	Film: Metamorfose
18.00 uur	Diner
20.00 uur	Creatief dichten en decoreren met stippen

Woensdag

08.00 uur	Ontbijtbuffet en koffie
09.15 uur	Naar de bus voor dagje uit naar Waalwijk en Den Bosch
16.30 uur	terug in Morgenrood
18.00 uur	Diner
20.00 uur	Zangworkshop Annette de Haas /Mistero Buffo

Donderdag

07.30 uur	Ochtendgym
08.30 uur	Ontbijtbuffet
10.00 uur	Joyce Overheul
12.30 uur	Lunchbuffet
14.00 uur	Vrije middag
17.30 uur	Feestelijk diner
20.30 uur	Qigong workshop Marian Scherpenisse en Thomas Leder

Vrijdag

08.00 uur	Ontbijtbuffet en lunchpakket maken Kamers vóór 10.00 uur leeg en schoon
10.00 uur	Koffie
10.15 uur	Vrouw in beweging: Marijke Katsburg
12.00 uur	Afsluiting, zaal schoonmaken, afwassen en afscheid
13.00 uur (uiterlijk)	naar huis

.....

.....

.....

Algemene informatie

Week 1

Gastvrouwen



Hanneke Leeuwerink
06 44 07 67 60

Elly Mohl
06 11 35 03 69

Anneloes Siegmund
06 45 73 28 26

Winy Verdegaal
06 47 00 27 48

Week 2

Annabell Engles
06 22 46 43 57

Greet Harinck
06 13 55 55 56

Floor de Jong
06 13 75 02 46

Marjon van Wier
06 19 66 81 71

Kookploeg

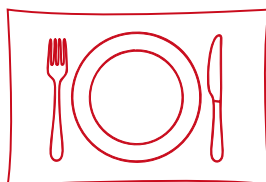


Gerdien van der Broek
Wijnie Habermehl
Geesje van der Korf
Cobi Tolman

Marion Leenen
Anneke Ruttenberg
Nel Treur
Rina Wit

De maaltijden

Ontbijt en lunch worden in buffetvorm klaargezet. Fris en wijn/bier staan in de namiddag en na het avondprogramma klaar (alcoholische versnaperingen 1 euro per glas).



Het corvee

Op maandag hangen er corveelijsten, waarop ieder zelf invult welke drie à vier corveetaken zij wil doen en op welk moment.

Inpaklijstje Nivon Vrouwencursusweken 2025

- ☐ Bewijs van lidmaatschap Nivon
- ☐ Onderlaken, sloop, dekbedhoes, handdoeken (eventueel te huren in het huis)
- ☐ Indien in bezit: Museumkaart, Vriendenloterij-VIP-kaart of Rembrandtkaart
- ☐ Schrijfmateriaal (ook een potlood)
- ☐ Afdruk van een foto van jouw inspiratiebron
- ☐ Een dichte envelop met contactadres en eventuele medicijnen en medische gegevens, voor het geval dat. En anders krijg je de envelop ongeopend weer terug.
- ☐ Makkelijke schoenen om op te dansen

Inspirerend voor de zangworkshop (geen moeite):

De wortels van de liederen van de zangworkshop op woensdag liggen in het 19e-eeuwse arbeidersbestaan.

Accessoires en kleding die hieraan refereren:

- omslagdoek of pet/werkmuts als basis
- bloes, hesje, werkjas, rok, schort of oversized broek met stoere schoenen als aanvulling

Hoofdkleuren zijn rood, zwart, grijs en evt. een beetje wit.

Heb je een kleine ritme-instrument? Meenemen!

Maandagmiddag

Kennismaken: wie inspireert jou?

De reis van huis naar Morgenrood is achter de rug, de kamers zijn ingericht en de eerste gezamenlijke lunch genuttigd. Zo, de kop is eraf, we hebben met zo'n vijftig vrouwen samen een mooie week voor de boeg. Want de vrouwencursusweek is niet alleen een interessant en dynamisch programma wat je tot je neemt. Het is meedoen, samen optrekken en samenwerken. Samen lachen en bijzondere momenten delen.

Er zijn vrouwen die al vele jaren meedoen aan de vrouwencursusweek, anderen zijn dit jaar voor het eerst. Het is onze ervaring dat juist deze combinatie een mooie mix is die goed werkt en waarin een ieder zich thuisvoelt.

Op de maandagmiddag staat kennismaken met elkaar dan ook als eerste op het programma. We gaan dat doen met een vrolijk uur speeddaten. Hoe dat precies in z'n werk gaat hoor je ter plekke.

Vorbereitung

We vragen je om van te voren na te denken over een (vrouws) persoon die voor jou een inspiratiebron is of is geweest in je leven. Neem een afdruk van een foto of plaatje van deze persoon mee en schrijf op de achterkant of op een briefje voor jezelf in een paar steekwoorden wat deze persoon voor jou betekent of heeft gebracht. Je bent er klaar voor!



Maandagavond

Week 1: Marcia Luyten



Op de maandagavond van week 1 laat Marcia Luyten ons zien hoe we de weg naar de basis van onze democratie terug kunnen vinden en legt daarbij de relatie tussen democratie, economie en natuur.

Econoom en cultuurhistoricus Marcia Luyten presenteerde jarenlang het programma Buitenhof en is columnist voor de Volkskrant. Zij publiceerde in 2023 'Democratie is niet voor bange mensen' en in 2024 'Kiezen voor democratie of voor dictatuur'.

De titels refereren aan de huidige spanningen die dagelijks bij ons binnen komen via kranten, televisie en andere media. Spanningen die meningen polariseren en die democratische waarden ter discussie stellen. De grootste democratie ter wereld hielp eind 2024 een autocraat (Trump) in het zadel en ook in Europa krijgen ondemocratische partijen de ruimte om de rechtsstaat af te breken. Hoe verhouden we ons daar toe, maar nog meer: hoe ga je daarmee om?

Maandagavond

Week 2: Evelien Tonkens



In week 2 verzorgt Evelien Tonkens op maandagavond een lezing waarin zij ingaat op de (bestrijding van) polarisatie in de samenleving.

Vijandige politieke polarisatie in Nederland bedreigt de democratie en onze alledaagse interactie. Er is een botsing tussen twee legitieme morele grondhoudingen: een nabijheidsmoraal - zorg voor de eigen groep hier en nu, versus een afstandsmoraal - zorg voor vreemdelingen, en voor problemen ver weg en later - zoals klimaatontwrichting.

De noodzakelijke verbinding tussen afstand en nabijheid wordt bemoeilijkt door bedreiging van cruciale voorwaarden voor solidariteit. Om vijandige polarisatie te

bestrijden moeten we de morele drijfveren van alle betrokkenen begrijpen, bestaansvoorwaarden verbeteren en beide morele perspectieven op een nieuwe manier verbinden.

Evelien Tonkens is socioloog en universiteitshoogleraar Burgerschap in een gepolariseerde samenleving. De lezing is gebaseerd op haar nieuwste boek dat ze samen met hoogleraar filosofie Tsjalling Swierstra schrijft en dat in februari 2026 verschijnt bij uitgeverij Boom.

Dinsdagochtend

Ochtendgym

Voor wie de dag actief wil beginnen bestaat de mogelijkheid om voor het ontbijt mee te doen met een gezamenlijke workout.



Christine Brinkgreve

Haar boek Beladen huis kwam op 5 februari 2025 op de Bestseller 60 lijst binnen en stond na enkele weken op nummer 1. Beladen huis is het relaas van een vrouw na het overlijden van haar man. Na zijn dood dringt het tot haar door dat hun huis overwoekerd is geraakt met spullen en zwaarmoedigheid. Terwijl zij de kamers opruimt, ontstaat langzaam weer ruimte in haar gevoelens voor hem. Ze wil terugvinden hoe hij ooit was, hoe zij ooit was en begrijpen waarom hun leven samen is gelopen zoals het is gelopen. Herinneringen komen terug, de doorwerking van het verleden wordt zichtbaar, materiële en psychische verwerking gaan hand in hand. Beladen huis is een moedig memoir over de ruimte die je inneemt in een relatie, in een gezin, in de maatschappij, als moeder en als vrouw, over eenzaamheid, angst en de keuzes die we maken uit liefde.

Brinkgreve studeerde sociologie aan de Universiteit van Amsterdam, waar ze in 1984 promoveerde op een dissertatie over de geschiedenis van de psychoanalyse in Nederland. Van 1987 tot 1991 was ze hoogleraar vrouwenstudies aan de Katholieke Universiteit Nijmegen, en van 1991-1999 hoogleraar Primaire samenlevingsvormen, levensloop en identiteit aan de Universiteit Utrecht. Ook was ze redacteur van het Amsterdams Sociologisch Tijdschrift. Belangrijke thema's in haar werk zijn de intieme relaties tussen mannen en vrouwen en ouders en kinderen en het omgaan met emoties.



Dinsdagmiddag

Maus Sturmer

Deze middag komt Maus Sturmer ons vertellen over haar bijzondere reizen, of kunnen we beter zeggen, haar bijzondere levensstijl? Maus is haar hele leven al in beweging en vooral op de weg. Het onderweg zijn zit in haar bloed.

Er zijn volgens Maus immers genoeg mogelijkheden om te genieten van het leven, ook al ben je niet meer goed ter been.



Film: Metamorfose

Metamorfose is een artistieke, biografische film die het fascinerende leven en baanbrekende werk van Maria Sibylla Merian (1647-1717) centraal stelt. Merian, een Duitse-Nederlandse kunstenares en pionier in de entomologie, was als vrouw haar tijd ver vooruit.

Deze unieke productie combineert natuurdocumentaire, kostuumdrama en kunstproject om het fascinerende leven van Maria Sibylla Merian (1647-1717) te verkennen. Als pionier in de entomologie en kunst legde zij als eerste de volledige metamorfose van rupsen tot vlinders vast en toonde de samenhang tussen insecten en planten.



Dinsdagavond

Creatief dichten en decoreren

Op dinsdagavond gaan we met elkaar aan de slag om het thema ook op een creatieve manier vorm te geven. Eerst maken we een kort gedichtje in de vorm van een Elfje of een Haiku, daarna laten we ons inspireren door de stippenkunstenaar Yayoi Kusama uit Japan, de Australische Emily Kam Ngwarray, de stippenkunst van de Aboriginals uit Nieuw Zeeland of door het Staphorster stipwerk.

Een Elfje bestaat uit elf woorden. Eerst één, dan twee, daarna vier, dan een regel met drie woorden en ten slotte weer één woord. Twee voorbeelden:

Bewegen
Steeds moeilijker
Kan erg slecht lopen
Ik houd vol
Altijd

Beweging
Links-rechts
Wat moet ik kiezen
Weet het zeker
Linksaf

En een Haiku: vijf lettergrepen in zin één, zeven in zin twee en vijf in zin drie. Zoals dit voorbeeld:

Vrouw in beweging
Is het thema deze week
Doe met plezier mee

Je poëzie komt op een groot vel papier dat je daarna versiert met stippen. Stippen in patroontjes zoals het Staphorster stipwerk of met beweging waarvoor je eerst de beweging aangeeft door middel van lijnen en daartussen je stippen gaat zetten.

Vorbereiding: Heb je thuis iets ronds waarmee je een stip kunt stempelen, neem dat dan mee. Yayoi Kusama werkt ook met grote stippen.

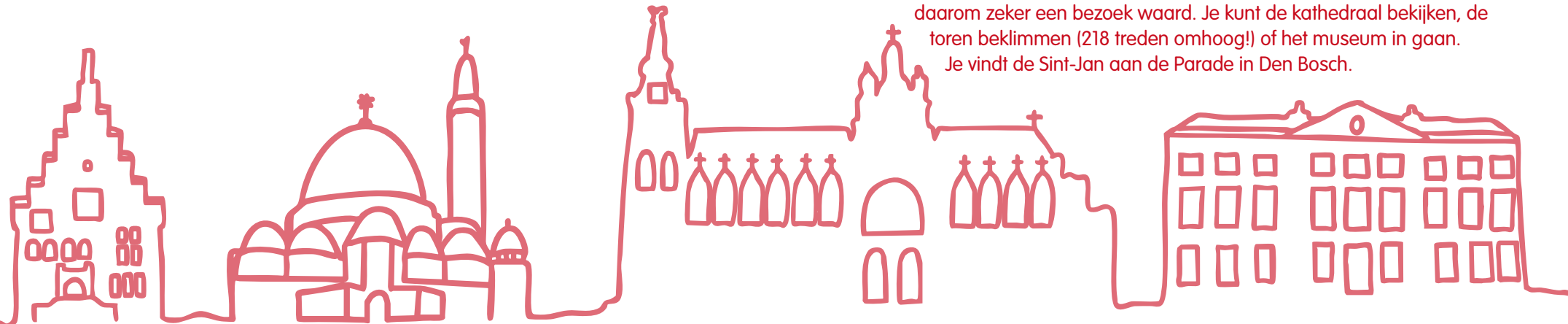
Woensdagochtend **Waalwijk**

*Woensdag gaan we
een dagje uit!*



Na het ontbijt en de koffie vertrekken we met de bus om 9.15 uur voor ons dagje uit. Hij brengt ons eerst naar het Schoenenkwartier in Waalwijk. Daar beginnen we om 10.00 uur met koffie en een halve zool.

Om 10.30 starten er diverse rondleidingen, bijvoorbeeld over het ambacht en de techniek van het schoenen maken of over de historie van het ambacht. Je kunt ook op eigen gelegenheid het hele Schoenenkwartier bekijken.



Woensdagmiddag **Den Bosch**

In de middag rijden we naar Den Bosch voor een lunch in het Maria Paviljoen. Dit paviljoen is sinds 2013 een restaurant. Het was een onderdeel van het Grootziekgasthuis dat in 1274 is gebouwd. Het paviljoen was bestemd voor besmettelijke zieken, later ook voor herstellende zieken, reizigers en bedevaartgangers. Er gaat een helende werking uit van dit gebouw!

Na de lunch is het tijd om op eigen gelegenheid Den Bosch te verkennen, bijvoorbeeld met een bezoek aan het Noordbrabants Museum, een wandeling door het centrum of het bekijken van de Sint-Jan.

Het Noordbrabants Museum

Verwersstraat 41. Kom binnen bij Het Noordbrabants Museum! Wandel door de 18de-eeuwse Paleisalen, vergaap je aan Brabantse meesters als Jan Sluijters en Vincent van Gogh, ontdek internationale topstukken en jonge talentvolle makers, of duik in het verhaal van Brabant. Een bezoek aan h  t museum voor kunst, geschiedenis en cultuur in hartje Den Bosch is er gegarandeerd een om in te lijsten. Aan de achterkant van het gebouw vind je het Design Museum. Daar bevindt zich vooral moderne kunst.

Sint-Jan

De Sint-Jan is een van de best onderhouden monumenten van Nederland, en daarom zeker een bezoek waard. Je kunt de kathedraal bekijken, de toren beklimmen (218 treden omhoog!) of het museum in gaan. Je vindt de Sint-Jan aan de Parade in Den Bosch.

Woensdagavond

Mistero Buffo x Annette de Haas **zangworkshop**

De zangworkshop onder leiding van Annette de Haas op woensdagavond belooft wat!

Annette: "Sinds 1993 werk ik met veel plezier met koren, groepen en groepjes. Daarin inspireren mij vooral het vocaal coachen, arrangeren en het 'brengen' van de inhoud. Je eigen geluid ontdekken en ontwikkelen, het vinden van een gezamenlijke koorklank en het komen tot een aantrekkelijke presentatie.

Het 'theatraal' uitvoeren van een lied maakt dat je de ander helemaal mee kunt nemen in de beleving. Het oog, oor en het hart raken. De laatste twintig jaar verdiep ik me, naast Franse chansons in Iers/Keltische en Nederlandstalige volksmuziek. Ik ben afgestudeerd als muziekdocent.

Met onder meer een voorstelling van scènes en liederen uit 'Mistero Buffo'. In de workshop gaan we daaruit drie of vier geliefde liederen muzikaal en theatraal tot leven brengen."



Mistero Buffo, ofwel komisch mysterie, is een toneelstuk uit 1969, geschreven door de Italiaanse toneelschrijver Dario Fo. In Vlaanderen is dit stuk echter bekend geworden dankzij de theaterversie van de groep de Internationale Nieuwe Scène uit 1972. Hun versie wordt nog steeds beschouwd als een van de beste en belangrijkste Vlaamse theaterproducties en was destijds zowel een kritisch als populair succes.

Donderdagochtend ***Ochtendgym***

Voor wie de dag actief wil beginnen bestaat de mogelijkheid om voor het ontbijt mee te doen met een gezamenlijke workout.



Creavrouw Joyce Overheul

Op donderdagochtend ontvangen we kunstenaar Joyce Overheul. Vanuit haar rechtvaardigheidsgevoel is Joyce altijd al politiek geïnteresseerd geweest in onderwerpen als vrouwenrechten, emancipatie, feminisme en activisme en daar maakt zij kunst over. In brede zin is zij geïnteresseerd in hoe menselijk gedrag tot stand komt en hoe wij als mens elkaar beïnvloeden.

Joyce Overheul maakt kunstwerken van textiel, vaak op basis van fotografie. Ze werkt veel met ambachtelijke technieken die een lange tijd zijn weggezet als typische vrouwenhobby's, vrijetijdsbestedingen. Dit combineert ze met politiek beladen onderwerpen over onder andere vrouwenrechten, emancipatie en feminisme zodat er een scherp contrast ontstaat tussen de harde inhoud en het zachte materiaal.



Deze ochtend vertelt Joyce over haar werk en werkwijze en gaat ze ook graag met ons in gesprek over de plek en functie van kunst in de maatschappij.



Donderdagmiddag

Vrije middag

Op de donderdagmiddag van de vrouwencursusweek kun je een boek pakken, samen een spelletje doen, of iets kiezen uit de drie onderstaande uitstapjes.

Keramiekmuseum

Het EKWC is een internationale artist-in-residence en research centre voor keramiek. Al meer dan 50 jaar worden hier, van over de hele wereld, kunstenaars, designers en architecten ontvangen om te experimenteren met klei. Dit levert zowel bijzondere kunstwerken op, als technische innovaties. De resultaten zijn te zien in musea van New York tot Tokyo.

Het centrum is gevestigd in de voormalige ververij en looierij van de Koninklijke Verenigde Leerfabriek in Oisterwijk. Een monumentaal gebouw dat destijds de grootste leerfabriek van Europa was. Een plek waar historie, inspiratie en maken al meer dan een eeuw samengaan.



Adres: Almystraat 10, Oisterwijk (dichtbij het station)

Tijd: Donderdagmiddag 13.30 uur voor een rondleiding

Kosten: €14,50 inclusief koffie/thee

Duur: 75 minuten

Let op: Aanmelden via de website van EKWC, minimaal 24 uur van tevoren

Joodse Begraafplaats

De joodse begraafplaats in Oisterwijk uit 1748 is één van Nederlands oudste en relatief meest gaaf bewaard gebleven Israelitische begraafplaatsen en is een Rijksmonument.

De geschiedenis begint met het overlijden van een Joodse inwoner van Oisterwijk in 1748. Enkele jaren later, in 1761, wordt voor 10 gulden het perceel "Achter de Boeijens" gekocht voor de definitieve vestiging van de joodse begraafplaats. Al snel groeit er een omvangrijke Joodse gemeenschap in Oisterwijk.

In 2012 is de Stichting Behoud Joodse Begraafplaats Oisterwijk opgericht met als doel de begraafplaats voor het nageslacht te behouden. Na onderhoud van het bosperceel en restauratie van het Rijksmonument is de begraafplaats inmiddels toegankelijk gemaakt voor bezoekers.



Kampina wandeling met IVN gids

Kampina is Brabant zoals het ooit was. Je vindt hier nog natte heide met vennen, geurende gagelstruwelen, beemden, loofbossen en blauwgraslanden. Kampina is langzaam veranderd van monotone dennenbossen naar een veel gevarieerder leefgebied voor dieren, planten en paddenstoelen. Kampina telt tientallen vennen, waarvan de meeste ontstonden in de laatste ijstijd.

Je kunt meewandelen met een gids van het IVN die vertelt over de geschiedenis van Kampina en wat er op dat moment te zien is.



Donderdagavond **Qigong**



Op donderdagavond gaan we aan de slag met de beginselen van qigong.

Bij qigong gaat het om stevig staan én soepel bewegen en dat kan uiteraard zittend, staand en natuurlijk ook lopend. In de workshop op donderdagavond gaan we op een speelse manier kennis maken met eenvoudige vloeiende bewegingen, die je op je eigen manier uit kunt voeren.

Uitgangspunt van qigong is rust vinden in beweging. De avonden staan onder leiding van **Marian Scherpenisse** en **Thomas Leder**, docenten yoga en qigong uit Tilburg. Beiden hebben in de afgelopen dertig jaar veel ervaring opgedaan in het begeleiden van zowel groepen die al vertrouwd zijn met qigong als met groepen voor wie, zoals in ons geval, qigong een eerste kennismaking zou betekenen.

Hun motto is gezond en vitaal tot op hoge leeftijd. Juist deze mix van deelnemers spreekt Marian en Thomas aan. Zij zullen er voor zorgen dat alle deelnemers een plezierige en ontspannen avond gaan beleven. De oefeningen vinden staand en zittend plaats. Neem daarom voor deze avond makkelijke kleding en schoenen, met een zachte zool, mee.

“

Je wordt zo soepel als een kind, zo sterk als een houthakker en zo rustig als een wijze.

”

Vrijdagochtend **Kantelpunten**

We komen ze allemaal tegen in ons leven: hoogtepunten en dieptepunten. En hoe staat het met de kantelpunten? Herken je dit moment van zelf in beweging komen, en dingen om je heen in beweging zetten?

Geleidelijk en dan plotseling... dat is de dynamiek van het 'kantelpunt'. In complexe processen zoals het leven spelen allerlei factoren een rol die een reactie kunnen veroorzaken die snel en onzeker lijkt. Maar in feite is het een optelsom, en uiteindelijk is een kleine aanwijzing of gebeurtenis voldoende om de omslag naar een nieuwe toestand in gang te zetten. Is het kantelpunt bereikt, dan is het noodzakelijk om in beweging te komen.



Marijke Katsburg (63) emigreerde in 2012 naar een piepklein Kaapverdisch eilandje. Als een echte Kaapverdiaan miste ze daar blijmoedig haar overzeese familie en probeerde ze van elke dag een feestje te maken. Vijf jaar geleden wandelde ze door de bossen rondom Putten. Ze woonde al jaren op een 'rots in de oceaan' en haar jaarlijkse Nederland-visite was bijna ten einde. Om elkaar nog even te ontmoeten, had ze centraal in Nederland met twee vrienden afgesproken. Plotseling lag daar een zware ring aan hun voeten, met op het infobord ernaast de uitleg: 'Leg Nederland op de punt van uw vinger. Daar waar het in evenwicht ligt, is het zwaartepunt en enige echte middelpunt.'

Op dat moment bereikte Marijke het zoveelste kantelpunt in haar leven. Dit was de 'kleine aanwijzing'. De noodzaak om te veranderen, om in beweging te komen, werd plotsklaps urgent. En in 2021 verlegde ze haar zwaartepunt weer naar een leven in Nederland. Naast vrouw, dochter, zus, moeder, oma en vriendin is ze eindredacteur van het Nivon-verenigingsblad de Toorts.

Vrouw *in* *beweging*

Vrouwencursusweken 2025


NIVON
natuurvrienden

Volgend jaar zijn er weer twee vrouwencursusweken:

2 t/m 6 november en 9 t/m 13 november 2026
in Natuurvriendenhuis Het Hunehuis in Darp.