



Zomernacht

Doe nu die gedachten dicht van je.
Denk nu eens liever niet na over morgen.
Kijk niet steeds weer die bosrand van gisteren
na, bramenplukker die je bent zoals vroeger
maar nu. Maak even geen onderscheid tussen
een wie en hoezo en de kans op anders.

Doe in je hoofd uit de lamp, hoor wat er is,
ademt en ritselt, kwaakt in de kikkers.
Leef met je lichaam van de nachtwind de koelte.
Geeuw je een gat in het hart en proef het
zo rood al sap van bramen. Wees langzaam
door vogels gezongen het wordende licht.

C.O. Jellema (2003)

Beste lezer,

De zomereditie van onze Nieuwsbrief. Juli en augustus staan voor de deur, de zon schijnt veelvuldig en het is heerlijk om buiten te zijn, te fietsen, te wandelen, in de tuin te werken of met vrienden en familie te genieten van het buitenzijn. De stad wordt rustiger, langzamerhand gaan steeds meer mensen met vakantie. We gaan in de onthaasting en doen onze gedachten dicht, zoals de dichter Jellema dit noemt.

ZOMERACTIVITEITEN

Ook bij Open de Poort neemt de activiteit af. Maar ... er zijn ook enkele zomeractiviteiten, vooral gericht op aandacht voor jezelf en ontspanning! Ben je in de stad? Kijk dan of er iets voor je bij is.

- **Cobi Mennes** geeft in juli een zomercursus Sacrale Dans. Dit is Meditatie in Beweging. Er wordt gedanst op oude en nieuwe wereldmuziek. Vier maal op donderdagmorgen in juli van 10.00-12.00.
- Er is een 'Zomerse Schrijfreis', waarin je op reis gaat naar je binnenwereld. Drie workshops onder leiding van **Tatjana Schut** van 10.00-12.00 op 28, 29 en 30 juli. Je hebt geen schrijfervaring nodig.
- Er is 'Zomerzang en Chakra healing' door **Lies van der Bij**. Vrij zingen, chakra's voelen en in balans brengen. Dit zijn 3 workshops op zaterdagmiddag van 14.00-16.30. Op 19 + 26 juli en 2 augustus.
- **Jan Top** geeft een zomercursus Tai Chi van maandag 4 t/m vrijdag 8 augustus. Tai Chi helpt je te aarden, minder in je hoofd te zitten en meer in je lichaam te zijn. Anderhalf uur per dag tussen 10.00-11.30.

NAJAAR

In september starten we met ons najaarsprogramma. Hierin vind je veel van de bekende cursussen en cursusleiders. Dit zijn verschillende vormen van Yoga (Yin met Irene, Intuïtieve Flow met Tollak en Dru met Olaf), Zen meditatie met David, Massage met Emma, Intuïtief Beeldend Werken met Mariska, Zang en Sing Inn met Lies, Tai Chi met Jan en Sacrale Dans met Cobi.

Maar er zijn ook nieuwe activiteiten: 'Luister naar je Pen' van Tatjana Schut. Ontdek je eigen stem. Op een creatieve manier dagboekschrijven.

Of een eenmalige workshop van Jan Kuipers Alma met de titel 'De Zin van het Bestaan: Aanwezigheid.' Een gesprek over 'in het hier en nu zijn' en oefeningen hiervoor.

Houd onze website in de gaten! www.opendepoort.nl

We wensen je een hele mooie en vooral ontspannen zomer toe!

Met warme groeten,

Kees van Vliet, Willem de Lange, Pablo ter Borg en Trijny Sants



Moesstraat 20 | 9717 JW Groningen | KvK 90373901
bestuur@opendepoort.nl | www.opendepoort.nl