



SEIZOENEN

Hoe vlinderlicht het licht
over het nauwelijks groen
zo pril als ik
waartussen ik
begon aan mijn seizoen

De toon van 't groen werd diep
de tuin kwam vol geluid
want wat mij riep
bedrieglijk riep
liep met de knoppen uit

Fred Portugies Zwart
uit: 'Krullen van jezelf' (2001)

Hoe kort o argeloze
voel je de zon maar branden
nog tuimelen rozen
over rozen
ze roesten aan de randen

Straks valt niets meer te doen
dus schoffel nog maar even
't wordt wel weer groen
boven mij groen
staat in de sneeuw geschreven

Beste lezer,

Eindelijk is het weer omgeslagen, de temperaturen schieten omhoog en we zien de zon. Wat een verademing na alle sneeuw, gladheid en kou. De natuur is ook onmiddellijk wakker geworden. Bij Open de Poort staan de sneeuwkllokjes en de krokussen in volle bloei! Vorig jaar heeft Trijny Sants, coördinator van de tuinen, een presentatie gegeven over de voormalige kloostertuin. Hier bloeien onder meer veel stinzenplanten. Deze (gratis) presentatie wordt binnenkort opnieuw gehouden, waarschijnlijk op zondagmiddag 12 april. De activiteit wordt binnenkort op de website geplaatst.

We willen jullie graag attenderen op een aantal nieuwe cursussen of workshops:

- Op 10 maart begint op dinsdagavond 'Rust en Ontspanning', een cursus ademwerk door Harm Jan Prins.
- De cursus 'Argentijnse Tango' met Iván en Petra Torres start op maandag 16 maart. Er zijn lessen voor beginners en gevorderden. En er is een middengroep.
- Op dinsdagavond 17 maart is er een bijzondere New Moon in Pisces Ritual om te onthaasten en rust te vinden. In het Engels door de Amerikaanse Jessie Gordon.

Lopende cursussen of workshops:

- Schrijfcafé met Tatjana Schut 1 x per maand op zaterdagmorgen. Per keer te boeken.
- Ontmoeting in Klank, een cursus stemexpressie door Harm Jan Prins, 5x op donderdagavond.
- Vinyasa Yoga met (Amerikaanse) Jessie Gordon op dinsdagavond.
- Herstelyoga op donderdagmorgen met Monique van der Meché, 6x.
- Emma Putman geeft vanaf dinsdagavond de basiscursus Ontspanningsmassage (8x).
- De Sing Inn met Lies van der Bij, 1 x per maand, laatste vrijdag van de maand. Ook per keer te bezoeken.
- Intuïtieve Flow Yoga met Tollak op maandagavond.
- Tai Chi met Jan Top. De beginnerscursus op woensdagmiddag, de gevorderden op donderdagmiddag.
- Sacrale Dans onder leiding van Cobi Mennes op donderdagmorgen.
- Workshop Intuïtief Beeldend werken met Mariska, 1x per maand op vrijdagmiddag, je kunt per keer aanmelden.
- Het Klankkoor met Harm Jan Prins 1 x per 2 weken op woensdagavond.
- Zen op vrijdagavond door leerlingen van Yke Radema, 2x per maand.

Kijk op onze website voor meer informatie: www.opendepoort.nl

Met hartelijke 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