



In de sneeuw

Te donker ben ik
voor dit witte stille
te hoorbaar voor dit
geluidloze bos
mijn voetspoor is te grof

hier hoort het kleine
gewichtloos op vleugels
de flitsende vogeltjes
even maar zichtbaar
en al weer weg

aan de rand van dit zwijgen
zo sneeuw wit zo heilig
toef ik in kijken

tot ik vol witheid
van meer dan voor ogen
weer omkeer
in mijn voetspoor terug

Inge Lievaart

Beste mensen,

Het nieuwe jaar is een paar weken oud. Wat gaat 2024 brengen? Voor de wereld? Voor een ieder van ons? Het zijn onzekere tijden. Des te belangrijker om aandacht aan onszelf en de mensen om ons heen te besteden. Open de Poort wil daar met haar activiteiten graag een positieve bijdrage aan leveren. Wees welkom!

WAT IS ONS NIEUWS?

We gaan onze pr via een groter kanaal uitzetten, om een breder publiek te bereiken. Vanaf nu kunnen jullie en de bewoners in en om Groningen regelmatig aankondigingen van Open de Poort in de Uit-agenda van het Dvhn tegen komen. Deze worden gepubliceerd in regionale kranten in het Noorden: in papieren kranten maar ook in digitale vorm. Onderstaande link verwijst naar de digitale versie. Leuk om eens op te kijken.

[Dagblad van het Noorden \(dvhn.nl\)](http://Dagblad van het Noorden (dvhn.nl))

UITGELICHT

Onze activiteiten kun je vinden op onze website: www.opendepoort.nl

Workshops

- *Retraite dag mijn innerlijke kompas door Ton Roumen.*
Zaterdag 3 februari van 10.00-16.00u.
- *Concert: van Klassiek tot Klezmer, door duo Mja Mera.*
Zondag 18 februari van 15.30-16.30u.
- *Wat is jouw verlangen? Opstellingen met Marleen van Engelen en Yke Radema.*
Dinsdag 20 februari 14.00-16.30.
- *Workshop: Alles van waarde is weerloos, onder leiding van filosoof Roel Klopstra.*
Woensdag 28 februari van 19.30-22.00u.

Inloopactiviteiten

Hiervoor geef je je per keer op bij de cursusleider. Voor de inloopactiviteiten is een vrijwillige bijdrage welkom. Kijk op de site voor de data en andere informatie.

- *Mantra Zingen op dinsdag met Yke, van 18.30-19.00u*
Het zingen van mantra's heeft een harmoniserende werking. Iedere week een andere mantra. Je kunt meezingen of luisteren.
- *Meditatie op zondag met Agnes, van 11.00-12.00u*
We starten met een bodyscan, daarna volgt een lichaamsgerichte meditatie oefening en we sluiten af met stilte.
- *Zen op woensdag met Yke en Carolien, van 17.00-17.50u*
We beginnen met enkele eenvoudige ontspanningsoefeningen. En mediteren vervolgens 25 minuten.

Met hartelijke groeten,

Yke Radema

Pablo ter Borg

Trijny Sants