

# Graalprogramma

NOKWAKA



de graalbeweging

najaar 2021

# Visie van de Internationale Graal

Tijdens de Internationale Algemene Vergadering in Kleinmond, Zuid-Afrika, in 2011 maakten we als internationale vrouwenbeweging een nieuwe visietekst. Een tekst die weergeeft waar wij als beweging voor staan, waar ons hart sneller voor gaat kloppen.

De drie huidige pijlers van de Nederlandse Graalbeweging: vrouwelijke spiritualiteit & empowerment, anti-racisme & inclusiviteit en duurzaamheid & zorg voor de aarde vloeien daar op een natuurlijke manier uit voort.

*We zijn een internationale beweging en gemeenschap van vrouwen uit verschillende culturen, van verschillende sociale achtergrond en leeftijd.*

*We vertrouwen op de Geest van God, Mysterie en Bron van Leven.*

*Wij zijn geroepen om de wereld duurzaam te maken, onze planeet te transformeren in een plek van vrede en rechtvaardigheid.*

*We erkennen dat we deel uitmaken van het geheel van de schepping; we streven ernaar om eenvoudig te leven en om zorg voor de hele aarde te verspreiden.*

*We zijn vastbesloten om uit te kijken naar tekens van hoop in een complexe wereld.*

*We worden gesterkt door de meelevende energie en het creatieve handelen van vrouwen.*

*De beweging, die ontstond in de katholieke traditie, is geworteld in het christelijk geloof en wordt uitgedaagd door de radicale roep van Jezus' onderricht. Tegenwoordig zijn we vrouwen met verschillende religieuze tradities en begaan we verschillende spirituele wegen. We delen dezelfde Graalvisie. We erkennen dat in ieder van onze Graallanden, onze uitdrukking van geloof, religie en spiritualiteit onze eigen realiteit en cultuur weerspiegelen. We respecteren en erkennen deze verschillen.*

*Terwijl we de toestand van de wereld onder ogen zien en er het hoofd aan bieden, zijn we toegewijd aan het samen groeien en het leren van elkaars wijsheid, ervaring en spirituele zoektocht.*

Voor meer informatie over de Graal, nationaal en internationaal, zie pagina 18.

## Vrouwelijke spiritualiteit & empowerment

Framedrumcursus: 'De helende kracht van framedrummen'	3
Inspiratiedag: 'Verschillende visies op Maria Magdalena'	4
Vijfde jaarlijkse Graallezing met Kaouthar Darmoni	5
Meditatiecyclus: 'Spinnen en weven: op zoek naar de rode draad'	6
Inspiratiemiddag: 'Zoektocht naar de Nederlandse vrouwelijke spirituele wortels'	7
International Day Against Gender Based Violence	8
Sacrale dansmiddag: 'Poort naar het licht'	9

## Anti-racisme & inclusiviteit

Concert 'Shura meets Nizar, Nizar meets Shura'	10
'Het witte huiswerk': Bright Richards en Nancy Jouwe	11
Workshop White Spaces	13

## Duurzaamheid & zorg voor de aarde

Duurzaamheidsmiddag: 'Vrouwen volgen hun groene hart'	15
Maandelijkse WonderWandeling	16

## Activiteitenoverzicht

17

## Over de Graalbeweging

18

### Contactinformatie & inschrijven

- We zijn op dinsdag, woensdag en vrijdag telefonisch bereikbaar op 030-233 36 40.
- Tenzij anders vermeld vinden onze activiteiten plaats in het Graalhuis, Nieuwegracht 51 in hartje Utrecht.
- Wil je meedoen aan een of meerdere activiteiten? Meld je dan aan via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl) o.v.v. je naam en telefoonnummer.
- De betaling voor de activiteit graag per overschrijving naar NL30TRIO0379311984 t.a.v. Stichting de Graal.
- Er is een kortingsregeling mogelijk voor mensen met een bijstandsuitkering of beperkte financiële middelen. Neem hiervoor zeker contact op!

*Als vrouwenbeweging zijn we van nature nieuwsgierig naar alle vrouwelijke bronnen van spiritualiteit. We zoeken naar creatieve én activistische vormen om in onze kracht te staan en andere vrouwen daartoe te inspireren.*

## Framedrumcursus

### 'De helende kracht van framedrummen'

Het leven is onverbidlijk ritmisch. Ritme bepaalt de cyclus van de aarde en de cycli van onze emoties. Framedrummen schept de mogelijkheid om onze ritmische verbinding met onszelf, de natuur en elkaar te herstellen. Het is de magie van ritme die mensen verbindt - én die ons verbindt met het onzegbare, het mysterie van het leven én met ons eigen levensritme. Ritmisch samenspelen geeft plezier en brengt je in contact met je levensenergie.



Het waren van oudsher vrouwen die al drummend voorgingen in ceremonieën, als hoedsters van harmonie en draagsters van leven. Dit erfgoed terug in eigendom nemen, brengt je bij je oerkracht en verbindt je met je essentie. Vrouwen die al (veel) framedrumervaring hebben, kunnen (na overleg met de cursusgeefster) meedoen met de serie middagen voor gevorderden. Vrouwen met geen of weinig framedrumervaring kunnen aansluiten bij de middagen voor beginners. Zij leren de basisslagen en enkele inspirerende ritmes. Je hebt geen muzikale of ritmische ervaring nodig om mee te kunnen doen. Alle vrouwen die nieuwsgierig zijn naar de framedrum en ermee kennis willen maken zijn van harte welkom.

**Irmgard Cottaar** is een gepassioneerd en inspirerend leraar op framedrums. Zij biedt vrouwen een weg om in verbinding te komen en te zijn met hun oorspronkelijke ritme en hun natuurlijke zelf.

Begeleiding: **Irmgard Cottaar**

Data: 17 sept., 22 okt., 19 nov. en 10 dec. (beginners)  
24 sept., 29 okt., 26 nov. en 17 dec. (gevorderden)

Tijd: 14.00u - 17.00u, inloop vanaf 13.45u

Deelnemers: (v), max. 9

Kosten: €130

Aanmelden: vóór 15 sept. of 22 sept. via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

## Inspiratiedag: 'Verschillende visies op Maria Magdalena'

Wie was Maria Magdalena werkelijk? In de loop der eeuwen zijn er zo veel verschillende beelden van haar in omloop geweest. Tijdens deze inspiratiedag geven twee vrouwelijke Maria Magdalenakenners ons een inkijkje in hun perspectief op deze bijzondere vrouw. In de ochtend belicht Marian Geurtsen haar vanuit feministisch-theologisch perspectief. In de middag kijkt Danielle van Dijk naar haar vanuit esoterisch perspectief. Je krijgt tijdens deze dag verschillende visies aangereikt en wordt ook uitgenodigd de energie en kwaliteiten van Maria Magdalena zelf innerlijk te onderzoeken. Van harte welkom!

## 'De verrijzenis van Maria Magdalena, queer en feministisch'



Waarom stellen we ons Maria Magdalena altijd voor als een mooie jonge vrouw, zoals ze in de kunst afgebeeld wordt? Zou ze ook een vrouw van vijftig plus geweest kunnen zijn, met handen krom getrokken door het garnalen pellen in de haven van Magdala en een door de zon gegroefd gezicht?

In deze ochtend verkennen we welke positie Maria Magdalena had in de Jezusbeweging en in de historische bronnen, en wat er met haar gebeurd is in de beeldvorming in later eeuwen. Wat is het probleem met Maria Magdalena als geliefde van Jezus? En hoe kan zij toch bevrijdend zijn voor vrouwen vandaag? We kijken naar de verschillende verbeeldingen van Maria Magdalena met een gender-theologische

blik. We onderzoeken wat het doet met haar relatie met Jezus als we de vanzelfsprekende heteroseksuele bril afzetten en queer gaan kijken. De titel van deze ochtend is ontleend aan het feministisch-theologische werk van Jane Schaberg over Maria Magdalena.

**Dr. Marian Geurtsen** is feministisch theologe, gepromoveerd op vrouwen en seksualiteit in het vroege christendom. Ze specialiseert zich in heiligenlegendes, met een bijzondere interesse in transgenderheiligen.

## 'Maria Magdalena, Vrouwe van de Graal'

Het eerherstel van Maria Magdalena is van groot belang voor ons huidige vrouwbeeld. Zij kan een rolmodel voor ons zijn. In de gnostische *Nag Hammadi Geschriften* (NHG) wordt zij zelfs gelijkgesteld aan de 'Sophia', de kosmische en aardse Wijsheid. Maria Magdalena wordt in deze geschriften onomwonden de geliefde Vrouwe van de Heer genoemd. Vanuit gnostisch perspectief was zij de

*Christus-Sophia*, kenner van het Al en moeder van de engelen, en grondvestte zij na de dood van Jezus het meest oorspronkelijke christendom, waarin de liefde centraal staat, man en vrouw gelijkwaardig zijn en waarin karma en reïncarnatie als een feit gezien worden. Eerst ging zij naar Glastonbury en later naar Zuid-Frankrijk om het evangelie der Liefde te prediken. Zij was de Vrouwe van de Graal.

Danielle vertelt deze middag over Maria Magdalena en neemt ons mee in haar energie. Zij doet met ons ook een oefening en een Magdalena-meditatie. Er is een boekentafel met de door haar geschreven boeken over Maria Magdalena.



**Drs. Danielle van Dijk** (1953) heeft jarenlang onderzoek gedaan naar de gnosis en er meerdere boeken over geschreven. Ze verzorgt ook jaarlijks een meditatiewerkplaats. Zie: [www.danielle-vandijk.nl](http://www.danielle-vandijk.nl).

**Begeleiding:** Marian Geurtsen (ochtend) en Danielle van Dijk (middag)  
**Data:** zaterdag 16 oktober  
**Tijd:** van 10.30u – 13.00u; lunchpauze vrij; en van 14.30u tot 17.00u  
**Deelnemers:** (m/v/x), max. 12  
**Kosten:** €35 (of €20 voor alleen ochtend of middag)  
**Aanmelden:** vóór 13 oktober, via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

## Vijfde jaarlijkse Graallezing met Kaouthar

**Darmoni: 'Waarom heeft de planeet jouw vrouwelijke heilige graal nu nodig?'**

Ieder jaar rond 31 oktober, de stichtingsdatum van de Graalbeweging, geven we het woord aan een vrouw die zich (mede) vanuit spirituele bewogenheid inzet voor een betere wereld. De vijfde Graallezing wordt dit jaar uitgesproken door Dr. Kaouthar Darmoni. In haar lezing neemt ze ons mee in haar kijk op empowerment van vrouwen en de manier(en) waarop zij zich hiervoor inzet.

Kaouthar is geboren en getogen in Tunesië en ging op 20-jarige leeftijd naar Parijs om genderstudies te studeren. Als sinds haar zevende droomt ze ervan om de situatie van vrouwen te verbeteren. Dat doet ze sindsdien op een prachtige manier, steeds volgens twee sporen: via de academische wereld én door de inzet van dans. Kaouthar promoveerde op het thema van gender in de Tunesische film (*Magna cum laude*), werkte in de Verenigde Staten als onderzoeker en was van 2000 tot 2015 als onderzoeker en assistent-professor gender- en mediastudies verbonden aan de

Universiteit van Amsterdam. Van jongs af aan is ze bovendien gefascineerd door de kunst van Raqsat Al Ilahat (godinnendans). De intimiteit van vrouwen die met elkaar dansen heeft ze als heel voedend en helend ervaren in haar eigen leven. Deze vorm van vrouwenempowerment via dans geeft ze sindsdien ook zelf door via de door haar ontwikkelde Divine9 Dance.



Voor Kaouthar zit de kracht van vrouwen in de verbinding die ze maken tussen brein, hart en buik. Ook zusterschap is essentieel voor haar; dat vrouwen in de eerste plaats elkaar steunen. Verder heeft ze een hart voor vrouwelijk leiderschap en intersectioneel feminisme: de samenwerking tussen mensen met verschillende verhalen en verschillende achtergronden is een verrijking voor het feminisme. Sinds 2019 is Kaouthar directeur-bestuurder van Atria, kennisinstituut voor emancipatie en vrouwengeschiedenis. In dat kader zet ze zich in om al die prachtige, inspirerende verhalen van vrouwen nog beter voor het voetlicht te brengen.

Tijdens deze vijfde Graallezing neemt Kaouthar je op zeer gepassioneerde wijze mee in haar verhaal: wat motiveert haar ten diepste, waar wordt ze warm van en wat draagt ze uit als dansdocente, academica, bestuurder en ondernemer? Daarnaast zal ze ons ook uitnodigen om haar passie voor de dans mee te ervaren. Weet je welkom!

Na afloop ontvangt Dr. Kaouthar Darmoni de Graalwisselbeker, een kunstwerk dat speciaal voor de jaarlijkse Graallezing werd ontworpen. Het geheel wordt afgerond met een feestelijke borrel.

**Lezing:** Kaouthar Darmoni  
**Datum:** zaterdag 30 oktober  
**Tijd:** 15.00u tot 16.45u, inloop vanaf 14.30u  
**Plaats:** Lutherse Kerk, Hamburgerstraat 9, Utrecht  
**Deelnemers:** (m/v/x), max. 50 (of 120 als 1,5 meter vervalst)  
**Kosten:** €20 (incl. drankje bij aankomst en na afloop)  
**Aanmelden:** vóór 28 oktober, via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

## Meditatiecyclus:

### ‘Spinnen en weven: op zoek naar de rode draad’

Het leven is een wirwar van draden en verbindingen, die soms zelfs in de knoop raken. Oude wijsheidstradities spreken over het (menselijk) leven als een godelijk

weefsel; volgens de psalmist is de mens door God geweven al in de moederschoot. Om de rode draad van je leven te vinden en ernaar te leven is een kunst. Wat helpt jou om je te verbinden met wie je ten diepste bent? Met wie ben je verbonden en waar heb je houvast aan? Wie beschikt er over het begin en einde van de draad van jouw leven? Met behulp van beeldmeditatie, meditatie en andere meditatievormen pakken we de draad op. We laten ons leiden door gidsen uit de mystieke vrouwentradities.



**Marian Geurtsen** is feministisch theologe, ritueelspecialist en meditatiebegeleider. Zij werkt op het snijvlak van rituelen, spiritualiteit en muziek.

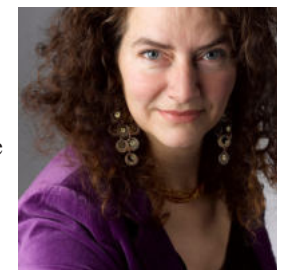
**Begeleiding:** Marian Geurtsen  
**Data:** vrijdag 5, 12, 19 en 26 november  
**Tijd:** 10.00u – 11.30u  
**Deelnemers:** (m/v/x), max. 8  
**Kosten:** €50 voor de hele cyclus  
**Aanmelden:** vóór 3 november, via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

## Inspiratiemiddag: ‘De zoektocht naar onze Nederlandse vrouwelijke spirituele wortels’

Wat was er in Nederland vóór het christendom? Welke ceremonies hadden wij destijds? En jij? Waar liggen jouw wortels en wat hebben jouw stamouders en bloedlijnen je meegegeven? Wat betekent het om echt inheems te zijn, om je te verbinden met jouw wortels?

Tijdens deze middag maak je kennis met de vele godinnen die in Nederland vereerd werden in de vóórchristelijke tijd. Je verneemt dingen die niet worden doorgegeven in onze standaard geschiedenisboeken en waardoor je je op een heel andere, vernieuwde manier zal kunnen verbinden met ons (vooral vrouwelijke) spirituele erfgoed. Een middag om te leren, te delen en te ervaren. Alvast welkom!

**Nicole E. Zonderhuis** verdiept zich al ruim 20 jaar in onze pre-christelijke inheemse wortels. Ze neemt als inheemse Nederlandse ‘elder’ regelmatig deel aan internationale ceremonies. Tijdens haar vele reizen naar inheemse volkeren werd haar regelmatig naar haar eigen wortels gevraagd,



## Vrouwelijke spiritualiteit & empowerment

naar háár inheemse ceremonies en contact met Great Spirit en Moeder Aarde. Die vernieuwde verbinding met haar eigen roots geeft ze graag door. Voor meer info, zie [www.nicolezonderhuis.nl](http://www.nicolezonderhuis.nl).

Begeleiding: Nicole Zonderhuis  
Data: zaterdag 20 november  
Tijd: 13.30u – 17.30u  
Deelnemers: (v), max. 13  
Kosten: €25  
Aanmelden: vóór 18 november, via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

### International Day Against Gender Based Violence



In 1981, women's rights activists set November 25 as the *International Day Against Gender Based Violence*. Despite the hard work done for women's (and LGBTQ+ people's) rights since this date, gender based violence (GBV), remains a large world-wide problem. And, as many feminists and the *UN Commission on the Status of Women* have indicated, violence against women and gender-non-conforming people has actually increased in the world during the pandemic. That is why giving attention to the *International Day Against Gender Based Violence* remains so important!

For the Grail GBV is an important point on the agenda. Therefore, for this year's International Day Against Gender Based Violence, we want to present a selection of three projects against GBV run by Grail women and Grail affiliated women in Mozambique, Ecuador and the Netherlands.

We will hear testimonies from Mozambique from Fuvia Muiambo on their girl's rights projects, for Ecuador two women who run an Alternatives to Violence Project with Indigenous Kichwa women in the Andean Highlands and for the Netherlands, Maria Platteeuw will speak about GBV within her work with (former) sex workers and victims of human trafficking within the local organisation Belle.

*\*Since this activity has international speakers, the activity will be held in English, with possibly (simultaneous) translations from Spanish and/or Portuguese.*

Begeleiding: Maria Platteeuw, m.m.v. diverse internationale Graalvrouwen  
Datum: zaterdag 27 november  
Tijd: 15.00u – 17.00u  
Plaats: online via Zoom, voertaal is Engels  
Deelnemers: v/m/x  
Kosten: vrije bijdrage  
Aanmelden: graag vóór 25 november, via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

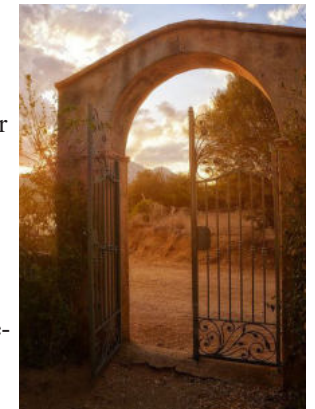
### Sacrale dansmiddag 'Poort naar het Licht'

De donkere tijd van het jaar is telkens weer een uitnodiging om naar binnen te gaan. En dan, als het echt niet meer donkerder kan worden, voltrekt zich elk jaar weer hetzelfde mysterie: in het diepst van het donker wordt het licht geboren. De winterzonnwende op 21 december is elk jaar weer de poort naar het hernieuwde licht. De zon stijgt opnieuw aan de hemel en tegelijk worden we uitgenodigd om ons ons innerlijk licht te her-inneren.

Tijdens deze middag gaan we samen de tocht door de donkerte naar het licht. We gaan die weg dansend, in verbondenheid. En openen ons ook samen voor de hergeboorte van het licht, in onszelf en in de wereld. Weet je welkom!

**Hilde Debacker** is docente oosterse filosofie en religie, compassietrainer en sacrale dansdocente. Ze heeft een hart voor alles wat – vooral vrouwen – voedt en inspireert!

Begeleiding: Hilde Debacker  
Data: zaterdag 18 december  
Tijd: 14.00u – 17.00u  
Deelnemers: (v), max. 9  
Kosten: €25  
Aanmelden: vóór 15 december, via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)



## Anti-racisme & inclusiviteit

*Als internationale vrouwenbeweging is respect voor diversiteit een van onze kernwaarden. Vanuit het besef van onze diepe gelijkwaardigheid als mensen, willen we er mee zorg voor dragen dat de samenleving steeds inclusiever wordt en dat uitwassen als racisme en uitsluiting zo snel mogelijk tot het verleden behoren.*

### Concert 'Shura meets Nizar, Nizar meets Shura'



Dit najaar is de Graalbeweging opnieuw Ambassade van Vrede bij PAX. Het thema van de Vredesweek is dit jaar 'Inclusief samenleven'. In dit kader organiseren wij, in samenwerking met de Remonstrantse Gemeenschap Utrecht, het concert 'Shura meets Nizar, Nizar meets Shura.'

Op deze avond gaan Nizar Rohana, een Palestijnse man (geboren in Haïfa/Israël en deels woonachtig in Nederland) en Shura Lipovsky, een joodse vrouw (geboren en getogen in Nederland), samen een muzikale én menselijke dialoog aan over hun diepste drijfveren: hun intentie, waarden en hoop voor de toekomst.

Deze getalenteerde musici, bijgestaan door hun beider ensembles, delen met ons de kracht en schoonheid van muziek en haar helend en verbindend vermogen. Tijdens de avond geven Shura en Nizar ons niet alleen het geschenk van hun prachtige muziek; ze delen ook met ons hoe het heftige en schijnbaar uitzichtloze conflict in Israël en Palestina hen raakt in hun persoonlijke leven.

Het concert staat volledig in het teken van ontmoeting: Nizar en Shura met elkaar en wij, als publiek, met hen. Vanuit de overtuiging dat als mensen én muziek tot je hart spreken je niet onveranderd de zaal zal verlaten. Mis deze betekenisvolle avond, deze proeve van inclusief samenleven, niet!

**Shura Lipovsky** is één van de grote namen in de Joodse muziek en de revival van het Jiddische lied. Ze treedt wereldwijd op met traditioneel Jiddisch en Sefardisch repertoire en met door haar zelf geschreven, nieuwe Jiddische liederen. Ze is sinds 2005 directeur van de Summer Songschool aan het Jewish Music Institute in Londen en leidt maandelijks een Jiddisch koor in Parijs. Als Magid van Amsterdam (verhalenverteller en pedagoog voor 'de meditatieve stem') geeft ze cursussen in binnen- en buitenland. Ze is internationaal actief in vredesprojecten en ambassadeur van *Musicians without Borders*. In 2017 ontving zij de ACDiY Award in New York, voor haar oeuvre en haar commitment ten aanzien van de Jiddische liedcultuur.

**Nizar Rohana** is een wereldwijd bekend Palestijns ud-speler. Hij werd geboren in een dorp op de berg Carmel, dichtbij Haifa, in een muzikale familie. Hij haalde in 2006 zijn master of Music & Arts in Jeruzalem en legt op dit moment de laatste hand aan een proefschrift aan de universiteit van Leiden in het kader van het programma voor musici-onderzoekers, docARTES. Hij maakt zijn eigen composities op de ud, geïnspireerd door zowel Europese als Arabische klassieke muziek. Hij heeft talrijke cd's op zijn naam staan en werkt daarvoor samen met verschillende ensembles.

*Dit is een benefietconcert. De opbrengst van de kaartverkoop gaat geheel naar verschillende vredes/vrouwenprojecten in Palestina en Israël. De kosten (locatie en muzikanten) worden volledig gedragen door de Remonstrantse Gemeenschap Utrecht en de Graalbeweging. Tijdens de pauze zijn er cd's van beide muzikanten te koop, neem hiervoor eventueel contant geld mee.*

- Musici:** Shura Lipovsky & Ensemble Novaya Shira  
Nizar Rohana & friends
- Datum:** vrijdag 24 september
- Tijd:** 20.00u – 22.45u
- Locatie:** Geertekerk (Geertekerkhof 23, Utrecht)
- Kosten:** €25, €35 of €45 (bijdrage naar eigen inzicht, de opbrengst gaat geheel naar vredes/vrouwenprojecten in Israël/Palestina)
- Aanmelden:** liefst vóór 22 september, via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

### 'Het witte huiswerk'

#### Interactieve online gespreksavonden via Zoom

Voortbouwend op twee succesvolle series van Het Witte Huiswerk zetten we dit najaar het gesprek voort. We praten over ongelijkheid, institutioneel racisme en wit privilege. Ja, het gesprek is soms ongemakkelijk. En nee, je hoeft niet alles al op voorhand te weten. Maar we dragen wél een verantwoordelijkheid: het huidige

systeem kritisch benaderen en stap voor stap veranderen. Juist daarom is het gesprek aangaan zo ontzettend noodzakelijk. Het is ons witte huiswerk.

*“Uiteindelijk gaat racisme niet opgelost worden door mensen van kleur; net zoals misogynie niet opgelost gaat worden door vrouwen. Het voornaamste punt is: witte mensen moeten er een prioriteit van maken om met andere witte mensen te praten over racisme. Alleen zij hebben de macht om het systeem af te breken. Zodat we het gezamenlijk opnieuw kunnen opbouwen.”*

Patrisse Cullors in een interview met Vera Mulder, de Correspondent (2017)

Vanuit de Graalbeweging nodigen we sprekers van kleur uit met wie we een eerlijk, open gesprek aangaan. Zij delen met ons hun persoonlijke ervaringen met racisme in Nederland. Voor ons is het tijd om te luisteren en om als publiek om je eigen vragen te stellen. Wat niet ter discussie staat tijdens deze avonden is het bestaan van alledaags racisme en de impact die het heeft.

Als je geen deel bent van de oplossing, ben je deel van het probleem. Wij geloven dat we dit probleem onder ogen kunnen zien door ons ‘witte huiswerk’ te doen. Stel je open voor het ongemak. Leer meer over je nationaal verleden. Word je bewust van je verantwoordelijkheid. Laat je inspireren door onze gastsprekers! Aan het einde van de avond ben je een boel inzichten rijker.

De avonden van Het Witte Huiswerk worden geleid door jonge vrouwen, die hun eigen ervaringen en worstelingen rond het thema delen. Zij gaan een persoonlijk gesprek aan met de gastsprekers, waarbij zij de vragen uit het publiek meenemen.

### Bright Richards

Bright Richards is acteur en schrijver. In 1991 ontvluchtte hij de oorlog in Liberia en kwam naar Nederland. In zijn zelfgeschreven voorstelling *As I Left My Father's House* vertelt hij, naast twee anderen, zijn levensverhaal.

Sinds 2004 is Bright artistiek leider van zijn eigen stichting New Dutch Connections, die hij – samen met Margriet Stuurman – oprichtte om oude en nieuwe Nederlanders met elkaar te verbinden, nieuwe perspectieven te tonen en de dialoog aan te gaan.

Naast theatervoorstellingen maken, traint Bright via New Dutch Connections (ex-)vluchtelingen, op weg naar sociale participatie en economische zelfredzaamheid.



Begeleiding: Marieke van Andel

Datum: vrijdagavond 15 oktober

Tijd: 20.00u – 21.45u

Deelnemers: (m/v/x) via Zoom

Kosten: €7,50

Aanmelden: graag vóór 14 oktober, via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

### Nancy Jouwe

Nancy Jouwe legt de link tussen gender, ras, kolonialisme en sociale en culturele bewegingen. Ze is cultuurhistoricus en werkt als freelance onderzoeker, schrijver, docent en publiek spreker rondom het Nederlandse slavernijverleden en de koloniale geschiedenis.

Nancy werkte als manager en directeur voor verschillende NGO's, waaronder Mama Cash, een fonds voor vrouwen. Ze doceert beeldende kunst en geeft lessen in gender, ras en seksualiteit. Nancy was sinds het begin betrokken bij *Mapping Slavery*, een transnationaal project dat de historische plaatsen van het Nederlandse slavernijverleden en het bijbehorende erfgoed in beeld brengt.



Begeleiding: Maria Platteeuw

Datum: vrijdagavond 12 november

Tijd: 20.00u – 21.45u

Deelnemers: (m/v/x) via Zoom

Kosten: €7,50

Aanmelden: graag vóór 11 november, via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

### Workshop White Spaces

Een praktische training over racisme en onze blinde vlekken

Marzieh Dadvar en Anita van Ast werken al jarenlang als trainer met allerlei groepen waaronder veel met vrouwen, waarbij thema's als identiteit, omgaan met discriminatie en geweld, en weerbaarheid centraal staan.





Ook voor de Graalbeweging hebben zij in het verleden inspirerende weerbaarheidstrainingen verzorgd.

In het verlengde van de reeks 'Het witte huiswerk' hebben wij Marzieh en Anita daarom gevraagd om ook praktisch met ons aan de slag te gaan rond dit thema. In hun training *'White spaces – een praktische training over racisme en onze blinde vlekken'* geven ze een inkijkje in zowel het heden als het verleden van discriminatie en racisme. We gaan zien hoe racisme onlosmakelijk verbonden is met de koloniale geschiedenis en de slavernij. Samen gaan we op zoek naar onze blinde vlekken. Wit privilege en de onbewuste voordelen van een witte huidskleur komen hierbij uitvoerig aan bod. Want pas als wij ons bewust zijn van onze eigen positie, kunnen we nader tot elkaar komen.

Deze workshop is een inleiding tot een uitgebreidere training. In het voorjaar hopen we dit thema d.m.v. deze training nog dieper te onderzoeken en transformeren.

**Marzieh Dadvar** werkt als vertrouwenspersoon, adviseur en trainer. Ruim 33 jaar geleden kwam ze vanuit haar geboorteland, Iran, naar Nederland. Ze bracht een koffer vol ervaringen mee, die zie hier aanvulde met talrijke nieuwe inzichten. Ze gelooft in een gezamenlijke ruimte waar gelijkwaardigheid voorop staat en er voldoende vertrouwen is opdat iedereen zichzelf kan zijn. Een plek die ruimte biedt aan persoonlijke groei én kritisch bewustzijn.

**Anita van Ast** is maatschappijhistorica en kunstenaar en werkt al jaren als trainer en coach. Telkens keert voor haar de vraag terug of we werkelijk zien wat er is en welke positie we zelf innemen. Via het oefenen van onze verbeeldingskracht en creatieve vermogens helpt ze patronen te doorbreken en nieuwe richtingen in te slaan.

Begeleiding: **Marzieh Dadvar** en **Anita van Ast**

Datum: zaterdag 4 december

Tijd: 14.00u – 17.00u

Deelnemers: (m/v/x), max. 9

Kosten: €25

Aanmelden: vóór 2 december, via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

'We zijn geroepen om de wereld duurzaam te maken', klinkt het in onze internationale visietekst. Wij kunnen én willen er niet omheen: een radicale zorg voor de aarde is nodig om deze wereld leefbaar te houden voor onszelf én voor toekomstige generaties. Daarbij brengen we steeds ook de 'binnenkant van duurzaamheid' onder de aandacht, haar spirituele wortels.

### Duurzaamheidsmiddag 'Vrouwen volgen hun groene hart'



Je zou het bijna vergeten in deze tijd van covid-19; er is nog een andere crisis gaande! We hebben het natuurlijk over de klimaatcrisis: de aarde die opwarmt, uitstervende diersoorten en steeds meer natuurrampen als gevolg van een stijgende zeespiegel. Om over de onenigheid die dit thema teweegbrengt in de samenleving nog maar te zwijgen...

Wij willen een bijdrage leveren aan een gezonde, groene toekomst en daarom nodigen we je uit voor de Duurzaamheidsmiddag 2021: Vrouwen volgen hun groene hart. In ons programma spreken drie vrouwen over hun werk en hoe zij zich op dagelijkse basis inzetten voor de aarde. Je maakt kennis met een aantal inspirerende groene initiatieven en je leert hoe je in je eigen leven je groene hart nog meer kunt volgen.

**Laura Vegter** wilde meer natuur in haar leven én een steentje bijdragen. Maar hoe doe je dat? Socioloog en schrijver Laura zegde haar vaste baan op, ging op ontdekkingsstocht en schreef het boek 'Naar de aarde' (2019). Hierin vertellen negen Nederlandse groene pioniers hoe zij hun hart volgden en besloten meer in verbinding met de aarde te gaan leven. (Na de 'boekbeleving' kun je het boek aanschaffen en laten signeren.)

**Marieke van Andel** werkt als balanscoach in de natuur. Of, liever gezegd: mét de natuur. Want de natuur heeft zoveel wijsheid in zich, daar kunnen onze hersenen niet tegenop redeneren. Aan de hand van voorbeelden uit de praktijk vertelt Marieke hoe de natuur je coach kan zijn. Door met liefde en aandacht aanwezig te zijn in de natuur, kun je echt gaan horen wat de natuur jou vertelt.

**Jenny van Gestel** haalde het initiatief Guerrilla Gardening naar Nederland. Als Guerrilla Gardener draag je met je buurtgenoten bij aan een groene wijk, die goed is voor vlinders en bijen én die burens met elkaar verbindt door groene acties te ondernemen. Jenny inspireert via social media en is vooral buiten actief. Zij leert je

hoe je je eigen bloembommen kunt maken, die zullen zorgen voor een kleurexplosie in jouw straat!

**Begeleiding:** Laura Vegter, Marieke van Andel en Jenny van Gestel  
**Datum:** zaterdag 23 oktober  
**Tijd:** 14.00u – 17.00u  
(bij voldoende belangstelling, ook van 10.00u – 13.00u)  
**Deelnemers:** (m/v/x), max. 9  
**Kosten:** €17,50  
**Aanmelden:** vóór 21 oktober, via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

### Maandelijks WonderWandeling

Leer luisteren naar je lichaam en ontdek je eigen wijsheid! We kunnen zoveel kracht, steun en plezier ervaren via ons eigen lijf. Maar... hoe doe je dat?

De natuur helpt ons. De manier waarop jij kijkt naar de natuur om je heen weerspiegelt je binnenste. In deze serie WonderWandelingen gaan we samen op pad, om te ontdekken wat de natuur jou zegt. Je leert luisteren naar die wijsheid door bewuste en liefdevolle aandacht te schenken aan al je zintuigen. Tijdens deze meditatieve stiltewandelingen door hartje Utrecht is de natuur jouw spiegel. Kom in contact met jezelf en laat je inspireren door de natuurlijke omgeving.



Klinkt dit nog wat abstract? Geen zorgen, ik begeleid je met mijn stem en zorg ervoor dat je niet verdwaalt – ook niet in je eigen hoofd.

**Marieke van Andel** is balanscoach in de natuur. In 2019 startte ze haar eigen bedrijf (jewildenatuur). Ze geeft individuele coaching en workshops in de buitenlucht, om jou dichterbij de wilde natuur te brengen.

**Begeleiding:** Marieke van Andel  
**Data:** vrijdagochtenden: 17 sept, 15 okt, 12 nov, 10 dec  
**Tijd:** 10.00u – 11.30u (verzamelen vanaf 9.50u op de Brigittenbrug)  
**Deelnemers:** aantal afh. van coronamaatregelen (v/m/x)  
**Kosten:** €15,- per keer of €50 voor de reeks van vier  
**Aanmelden:** uiterlijk de woensdag vóór de wandeling via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

### September

17	10.00u – 11.30u	Maandelijks WonderWandeling
17	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus beginners
24	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus gevorderden
24	20.00u – 22.45u	Concert 'Shura meets Nizar, Nizar meets Shura'

### Oktober

15	10.00u – 11.30u	Maandelijks WonderWandeling
15	20.00u – 21.45u	Witte huiswerk gespreksavond: Bright Richards (Zoom)
16	10.30u – 17.00u	Inspiratiedag 'Verschillende visies op Maria Magdalena'
22	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus beginners
23	14.00u – 17.00u	Duurzaamheidsmiddag: 'Vrouwen volgen hun groene hart'
29	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus gevorderden
30	15.00u – 16.45u	Graallezing met Kaouthar Darmoni

### November

5	10.00u – 11.30u	Meditatiecyclus: 'Spinnen en weven'
12	10.00u – 11.30u	Maandelijks WonderWandeling
12	10.00u – 11.30u	Meditatiecyclus: 'Spinnen en weven'
12	20.00u – 21.45u	Witte huiswerk gespreksavond: Nancy Jouwe (Zoom)
19	10.00u – 11.30u	Meditatiecyclus: 'Spinnen en weven'
19	14.00u – 17.30u	Framedrumcursus beginners
20	13.30u – 17.30u	Inspiratiemiddag 'De zoektocht naar onze Nederlandse vrouwelijke spirituele wortels'
26	10.00u – 11.30u	Meditatiecyclus: 'Spinnen en weven'
26	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus gevorderden
27	15.00u – 17.00u	International Day Against Gender Based Violence (Zoom)

### December

4	14.00u – 17.00u	Workshop White Spaces
10	10.00u – 11.30u	Maandelijks WonderWandeling
10	14.00u – 17.30u	Framedrumcursus beginners
17	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus gevorderden
18	14.00u – 17.00u	Sacrale dansmiddag 'Poort naar het Licht'

## Over de Graalbeweging

### De Graal, nationaal en internationaal

De Graalbeweging is een internationale beweging. Wij willen onze spirituele drijfveren actief vormgeven. In Nederland organiseren wij activiteiten rond de volgende thema's: vrouwelijke spiritualiteit & empowerment; anti-racisme & inclusiviteit; en duurzaamheid & zorg voor de aarde. Denk bijvoorbeeld aan onze meditatie- en framedrumcursussen, onze inspiratiedagen rond actuele thema's, en ons nieuwe project Het Witte Huiswerk: gespreksavonden over racisme. Een jaarlijks hoogtepunt is de Graallezing, die dit jaar wordt uitgesproken door Dr. Kaouthar Darmoni.

In alle Graallanden biedt de Graalbeweging activiteiten aan die aansluiten bij de behoeften en wensen van de vrouwen op die plek. Ook is er een overkoepelende organisatie, die ervoor zorgt dat we betrokken blijven en elkaar kunnen inspireren. Internationale uitwisseling maakt dan ook een groot deel uit van de Graalbeweging. Zo neemt jaarlijks een groep jonge Graalvrouwen van over de hele wereld deel aan de *Commission on the Status of Women* in New York, die dit jaar digitaal plaatsvond.

Voor wie graag maatschappelijk betrokken vrouwen ontmoet van over de hele wereld en van alle generaties, is de Graalbeweging dus een rijke voedingsbodem! Heb je interesse, laat het ons weten!

### Contactinformatie & inschrijven

- De Graalbeweging is op dinsdag, woensdag en vrijdag telefonisch bereikbaar op 030-233 36 40.
- Wil je meedoen aan een of meerdere activiteiten? Meld je dan aan via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl) o.v.v. je naam en telefoonnummer.
- De betaling voor de activiteit graag per overschrijving naar NL30TRIO0379311984 t.a.v. Stichting de Graal.
- Er is een kortingsregeling mogelijk voor mensen met een bijstandsuitkering of beperkte financiële middelen. Neem hiervoor zeker contact op!

**Alvast van harte welkom in het Graalhuis!**

Ben je vrouw, spiritueel bewogen en nieuwsgierig naar je eigen en andere culturele en religieuze tradities? Zet jouw spirituele geraaktheid je ook aan tot maatschappelijke betrokkenheid? Weet je dan welkom bij de Graalbeweging!

### Bij de Graalbeweging is ruimte voor:

- Uitwisseling over en verdieping van vrouwelijke bronnen van spiritualiteit
- Eigentijdse vieringen & elkaar stimuleren in het ontplooiën van je talenten
- Opkomen voor een meer inclusieve en diverse samenleving
- Genieten van internationale en interculturele ontmoetingen
- Acties rond duurzaamheid én aandacht voor de spirituele wortels ervan

### Ontmoeten wij elkaar binnenkort?

Je bent van harte welkom bij onze activiteiten in het Graalhuis of online via Zoom.

Wij kijken alvast naar je uit!

Meer weten? Neem gerust contact met ons op.

De Graalbeweging

Nieuwegracht 51

3512 LE Utrecht

[www.degraalbeweging.nl](http://www.degraalbeweging.nl)

[secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)

<https://www.facebook.com/Graalhuis.Utrecht>

+31 (0)30-233 36 40

