

Graalprogramma

NOKWAKA



de graalbeweging

voorjaar 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.

Inhoudsopgave

Vrouwelijke spiritualiteit & empowerment

Vrouwendag 'Hoor onze stem: vrouwen van kleur spreken zich uit'	3
Framedrumcursus 'De helende kracht van framedrummen'	4
Inspiratiemiddag 'Stevig staan in een kwetsbare wereld'	5
Inspiratiemiddag 'Nieuw licht op Maria Magdalena'	7
Meditatiecyclus 'In je kracht staan met Maria Magdalena'	8
Vierdag Maria Magdalena	9
Inspiratiemiddag 'De meerstemmigheid van innerlijke schoonheid'	10
Sacrale dansmiddag 'De goddelijke vrouw in jou'	11

Anti-racisme & inclusiviteit

'Het witte huiswerk' Interactieve gespreksavonden	12
Workshop White Spaces	14

Duurzaamheid & zorg voor de aarde

Inspiratiemiddag '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 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!

Vrouwelijke spiritualiteit & empowerment

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.

Internationale Vrouwendag

Het is dit jaar precies 100 jaar geleden dat 8 maart werd vastgesteld als Internationale Vrouwendag. Nu, een eeuw later, is deze dag nog steeds belangrijk: aan vrouwenrechten en de rol van vrouwen in de samenleving mag bijzondere aandacht worden besteed. Maar: hoe inclusief is deze vrouwendag?

‘Hoor onze stem: vrouwen van kleur spreken zich uit’

Als Graalbeweging willen wij dit jaar rond Internationale Vrouwendag een bijeenkomst organiseren op het snijvlak van feminisme en anti-racisme. Daartoe nodigen we deze keer specifiek vrouwen van kleur uit.



Te gast zijn Ebissé Rouwen Marischka Verbeek. De twee vrouwen hebben allebei een tekst uitgekozen die hen raakt en inspireert, geschreven door eveneens een vrouw van kleur. Na het horen van de teksten gaan wij in gesprek met onze gasten. Wat spreekt je aan in deze tekst? Welke persoonlijke herinnering past hierbij? Op deze manier willen wij luisteren naar én een stem geven aan vrouwen die zo lang onhoorbaar leken.

Ebisé Rouw is beleidsadviseur bij de Raad voor Cultuur, podcastmaker van Dipsaus Podcast en redacteur bij Uitgeverij Pluim. Zij was eerder bij ons te gast in onze reeks ‘Het witte huiswerk’, waarin we met haar spraken over de rol van zwarte vrouwen in de (Nederlandse) literatuur. We zijn blij met dit vervolg aan ons gesprek!

Marischka Verbeek is eigenaresse van feministische boekhandel Savannah Bay in Utrecht, en daarmee een belangrijke schakel tussen schrijvers en lezers binnen de diverse literaire gemeenschap. Tijdens onze bijeenkomst rond Internationale Vrou-

wendag vorig jaar deelde zij een aantal van haar favoriete feministische boeken met ons. We zijn benieuwd naar meer!

Luister mee, praat mee en laat je inspireren! Je bent van harte welkom in onze digitale huiskamer op zondag 7 maart.

Begeleiding: [Maria Platteeuw en Hilde Debacker](#)

Datum: [zondag 7 maart 2021](#)

Tijd: [11.00u -12.45u \(online via Zoom\)](#)

Deelnemers: [\(m/v\)](#)

Kosten: [vrije bijdrage](#)

Aanmelden: [vóór 6 maart, via \[secretariaat@degraalbeweging.nl\]\(mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl\)](#)

Framedrumcursus

‘De helende kracht van framedrummen’



Het leven is onverbiddelijk ritmisch. Ritme bepaalt de cyclus van de aarde en de cycli van onze emoties. Onze voorouders kenden de helende kracht van trilling en ritme. De framedrum vervulde daarbij een sleutelrol. Trilling en ritme zijn de essentie van alle leven. In deze stressvolle, verwarrende en vaak a-ritmische tijd brengt de framedrum de hartslag terug bij mensen.

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.

Vrouwelijke spiritualiteit & empowerment

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: 26 maart, 30 april, 28 mei, 25 juni (gevorderden)
23 april, 21 mei, 18 juni (beginners)

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

Deelnemers: (v), max. 9

Kosten: €130 (gevorderden), €100 (beginners)

Aanmelden: vóór 23 maart of 20 april, via secretariaat@degraalbeweging.nl

Stevig staan in een kwetsbare wereld

Inspiratiemiddag met Claartje Kruijff & Rachelle van Anandel

In haar gelijknamige boek gaat remonstrants predikant Claartje Kruijff op zoek naar een steviger innerlijke grondhouding. Een kompas dat haar helpt om rustiger en standvastiger te navigeren in deze wereld van snelle veranderingen, grote keuzevrijheid en weinig vanzelfsprekend gedeelde levenswaarden. De coronacrisis maakte haar zoektocht alleen maar urgenter: ‘Wie ben ik, nu alles wegvalt? Hoe vind ik houvast terwijl alles om mij heen veranderlijk en vloeibaar is? En hoe hangt mijn leven samen met al die andere levens?’, vraagt ze zich af.



Een belangrijk antwoord vindt ze in het ten volle erkennen van onze gedeelde menselijke kwetsbaarheid. We kunnen pas stevig staan, stelt ze, als we onze eigen kwetsbaarheid toelaten. En dit is tevens de poort naar een dieper gevoelde verbondenheid met anderen. Ten diepste zijn we als mens immers allen kwetsbaar.

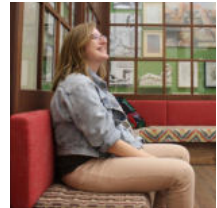
In dat opzicht kan deze crisis een grote kans zijn. Uit het besef van onze diepe verbondenheid en wederzijdse afhankelijkheid kunnen we immers veerkracht putten en de moed om keuzes te maken die in de richting gaan van het goede leven van en voor allen.

Tijdens deze online bijeenkomst wordt Claartje geïnterviewd door vernieuwingspredikante en studentenpastor Rachelle van Anandel. Maar beiden willen daarnaast vooral

in gesprek gaan met ons: wat doen wij om ons eigen innerlijk fundament steviger te maken? Welke vragen hebben we daarover? Hoe kunnen we elkaar inspireren en bemoedigen om écht stevig te staan in deze kwetsbare wereld?

Claartje Kruijff was in het verleden organisatiepsycholoog en werkt nu als remonstrants predikant, zowel binnen en buiten de kerk op het gebied van zingeving. In 2016 verscheen van haar hand *Leegte achter de dingen* en in 2017 was ze Theoloog des Vaderlands.

Rachelle van Aniel is remonstrants predikant, en werkt daarnaast als studentenpastor in Eindhoven en Maastricht. In haar werk maakt ze ruimte voor veerkracht en kwetsbaarheid, en zet ze zich in voor een samenleving waarin ieder mens tot recht komt.



Begeleiding: **Claartje Kruijff en Rachelle van Aniel**

Datum: **zaterdag 27 maart 2021**

Tijd: **15.00 – 16.30u (online via Zoom)**

Deelnemers: **(m/v)**

Kosten: **€7,50**

Aanmelden: **vóór 26 maart, via secretariaat@degraalbeweging.nl**

Drieluik rond Maria Magdalena

Naar aanleiding van de tentoonstelling rond Maria Magdalena in het Catharijneconvent (25 juni 2021 – 9 januari 2022) besteden we in het voorjaarsprogramma uitgebreid aandacht aan deze bijzondere en mysterieuze vrouw.



Want, wie was Maria Magdalena nu werkelijk? In de loop van de eeuwen waren er heel verschillende beelden van haar in omloop: was ze slechts een boetvaardige zondares (zoals verklaard door paus Gregorius in de 6e eeuw), de vrouw uit wie Jezus zeven demonen verdreef?

Of was ze vooral de kroongetuige van de opstanding? Of zijn dierbaarste metgezellin (volgens sommige esoterische bronnen zelfs zijn vrouw) en na zijn kruisiging en opstanding een van de belangrijkste leiders van het vroege christendom?

De tentoonstelling in het Catharijneconvent wil de beeldvorming rond Maria Magdalena door de

Vrouwelijke spiritualiteit & empowerment

eeuwen heen ontrafelen en recht doen aan haar historische en actuele betekenis. Met ons eigen programma-aanbod willen wij daar graag aan bijdragen. Hoor tijdens onze inspiratiemiddag hoe het recente onderzoek van godsdiensthistoricus Annine van der Meer een heel nieuw licht werpt op Maria Magdalena. Neem de tijd om haar vele facetten innerlijk in je op te nemen tijdens de meditatiecyclus over haar die liefdevol begeleid wordt door Marian Geurtsen. En vier haar veelzijdigheid en diepe betekenis tijdens haar naamdag op 22 juli met framedrum, meditatie en ritueel!

Inspiratiemiddag ‘Nieuw licht op Maria Magdalena’

Tijdens deze inspiratiemiddag wordt door de twee spreeksters nieuw licht geworpen op wie Maria Magdalena werkelijk was en op haar rol in het vroegste christendom.

‘De stem van Maria Magdalena klinkt’ – Lezing door Annine van der Meer

In 2010 is een evangelie vrijgegeven dat door Maria Magdalena zelf geschreven zou zijn. Het gaat om het Evangelie van Miryam de Migdala, de Geliefde Metgezellin van Jeshua. Welke nieuwe gezichtspunten biedt deze unieke tekst waaruit haar eigen stem klinkt? In hoeverre wordt het traditionele beeld over haar hierdoor gewijzigd en zelfs hersteld? En wat is de betekenis van haar woorden voor vrouwen en mannen van onze tijd? Dat zijn de vragen die in deze lezing aan bod komen.

Annine van der Meer is godsdiensthistoricus. Zij schreef een aantal gezaghebbende boeken over de verborgen geschiedenis van het vrouwelijke en de vrouwen én hun vergeten bijdrage aan evolutie en beschaving. In februari 2021 verscheen haar boek *Maria Magdalena Ontsluierd. Verborgen bronnen herstellen haar geschonden beeld*. Naar aanleiding van eerdere boeken werd zij gevraagd om mee te werken aan de tentoonstelling in Museum Catharijneconvent. Meer info op www.anninevandermeer.nl en www.pansophia-press.nl.



‘Maria Magdalena in kunstwerken’ – Lezing door Karin Haanappel

In deze korte lezing neemt Karin Haanappel ons mee in de schitterende wereld van de kunstgeschiedenis. We zullen reizen door eeuwen met de focus op de verbeelding van Maria Magdalena door mannelijke én vrouwelijke kunstenaars. Laat je verrassen en geniet van de prachtige kunstwerken die deze fascinerende vrouw uitbeelden!



Karin Haanappel is kunsthistorica en docente kunst- en cultuurgeschiedenis, met een passie voor het weer in het licht zetten van vergeten vrouwelijke kunstenaars. Daartoe richtte ze in 2008 het Instituut voor Vrouwelijke Kunstgeschiedenis op en in 2012 publiceerde ze hierover *Herstory of art*. Het is haar missie om wereldwijd een egalitaire kunstgeschiedenis uit te dragen.

Voor meer info zie www.karinhaanappel.nl.

Deze inspiratiemiddag heeft plaats in de Lutherse kerk, met sfeervolle muzikale omlijsting en een feestelijke afronding.

Begeleiding: **Annine van der Meer, Karin Haanappel en musici**

Datum: **zaterdag 29 mei 2021 (reservdatum: 26 juni)**

Tijd: **14.00u – 17.30u**

Deelnemers: **(m/v)**

Kosten: **€35**

Aanmelden: **vóór 27 mei, via secretariaat@degraalbeweging.nl**

Meditatiecyclus

‘In je kracht staan met Maria Magdalena’



Deze serie meditatie met Maria Magdalena helpt je bij het uithouden van spanningen in jouw leven. Spanningen tekenen de geschiedenis van Maria Magdalena, de eerste vrouwelijke apostel. Zij was de meest geliefde vrouwelijke leerling van Jezus, maar zij kreeg te maken met weerstand tegen haar vrouwelijkheid en haar seksualiteit. Haar liefde voor Jezus werd een krachtbron om deze spanningen uit te houden.

In deze serie van vier bijeenkomsten mediteren we aan de hand van verhalen over haar, teksten uit het Evangelie van Maria, muziek en beeld.

Haar verhaal leert ons om te gaan met de spanning tussen liefhebben en liefgehad willen worden; tussen gezien worden en niet erkend worden; tussen het verlangen naar aanraken en moeten loslaten. Wie weet hoe je in de spanningen een bron van kracht en creativiteit kunt vinden.

Vrouwelijke spiritualiteit & empowerment

Marian Geurtsen is theologe en dirigente. Zij heeft een training gevolgd in christelijke meditatie en meditatiebegeleiding bij Vacare. Zij werkt op het snijvlak van rituelen, spiritualiteit en muziek.

Begeleiding: Marian Geurtsen

Data: vrijdag 28 mei, 4, 11 en 18 juni

Tijd: 10.00u – 11.30u

Deelnemers: (m/v), max. 8

Kosten: €50 voor de hele cyclus

Aanmelden: vóór 27 mei, via secretariaat@degraalbeweging.nl

Vierdag Maria Magdalena



Vier jaar geleden werd 22 juli, de naamdag van Maria Magdalena, een officieel liturgisch feest. Op die manier kwam ze (eindelijk!) op gelijke hoogte te staan met de overige – mannelijke – apostelen. We grijpen deze gelegenheid aan om, samen met Marischka Verbeek die de externe programmering verzorgt bij de Maria Magdalententoonstelling en diverse partners in de stad, een parcours te organiseren door de Utrechtse binnenstad.

Het Graalhuis zal een halte zijn tijdens dit parcours. Hier in huis zal de framedrum weerklinken, kan er vanuit haar inspiratie gemediteerd worden en zal het ritueel van de (voet)zalving een plek krijgen. De dag wordt gezamenlijk afgesloten met een feestelijke processie. Het wordt een dag om niet meer te vergeten dus reserveer hem alvast in je agenda!

Meer informatie vind je ter zijner tijd op onze website www.degraalbeweging.nl.

Tweeluik ‘Innerlijke schoonheid’

Steeds meer vrouwen willen het keurslijf van de bijna onhaalbare maatschappelijke normen van uiterlijke schoonheid van zich afwerpen. Maar, hoe doe je dat? En waar vind je daartoe bemoediging en inspiratie? In het eerste deel van dit tweeluik nodigt Liesbeth Woertman je uit om je innerlijk te laten voeden door de inspirerende woorden van twee vrouwelijke auteurs die haar dierbaar zijn. In het tweede deel kan je via sacrale dans jouw innerlijke schoonheid opdiepen en uitstralen, de wereld in!

Inspiratiemiddag

'De meerstemmigheid van innerlijke schoonheid'

Innerlijke schoonheid, hoe kunnen we haar vinden en naar buiten brengen? Voor Liesbeth Woertman staat innerlijke schoonheid voor goed voelen wat er zich in je beweegt. Luisteren en kijken naar wat zich in je aandient, wat tevoorschijn wil komen. Het betekent open staan en verwonderd blijven om zo de rijkdom in jezelf te kunnen delven.

Liesbeth was hoogleraar psychologie en is auteur van diverse boeken over de psychologie van het uiterlijk. In deze workshop geeft ze ons een inkijkje in haar eigen inspiratiebronnen. Welke auteurs hebben haar gevoed in haar eigen zoektocht naar innerlijke rijkdom?



Aan de hand van een close reading van twee heel verschillende auteurs, de Braziliaanse schrijfster en journaliste, Clarice Lispector, en de Nederlandse schrijfster en hoogleraar, Andreas Burnier, laat ze ons ontdekken hoe deze auteurs ook tot ons spreken en ons innerlijk kunnen beroeren.

We nemen hun woorden in ons op en onderzoeken hoe hun inzichten en levenservaringen ook onszelf innerlijk mooier kunnen maken.

Via het samen lezen en reflecteren worden we onderdeel van een cirkel van vrouwelijke inspiratie. Alvast welkom!

Liesbeth Woertman promoveerde in 1994 op het onderwerp lichaamsbeelden en werkte tot voor kort als hoogleraar psychologie. Ze is gespecialiseerd in de psychologie van het uiterlijk, daarover publiceert ze regelmatig blogs op haar website www.psychologievanhetuiterlijk.nl.

Begeleiding: [Liesbeth Woertman](#)

Datum: zaterdag 19 juni

Tijd: 14.00u – 17.00u

Deelnemers: (v), max. 9

Kosten: €20

Aanmelden: vóór 17 juni, via secretariaat@degraalbeweging.nl

Sacrale dansmiddag

'De goddelijke vrouw in jou'

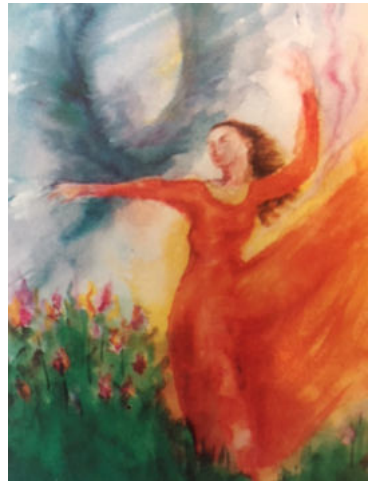
'Diep binnen in ons is er een liefde zonder einde, onwankelbaar. Het is onze spirituele kern en daarbinnen is ons bestaan een kosmisch koninkrijk: we zijn de moeders, zusters, dochters van de zon en de maan en de sterren. Binnen dit rijk vinden we de God of Godin en ons eigen zoete zelf.'

Marianne Williamson

Welke vrouw verlangt er niet naar om te stralen? Om van binnenuit te voelen dat ze mooi is? Om zich welkom te voelen in deze wereld, bereid om met vreugde haar bijdrage te leveren. Met alles wat ze in zich heeft, met al haar licht en liefde...

Tijdens deze dansmiddag eren we de goddelijke of koninklijke vrouw in jou. De vrouw die weet dat ze waardig en waardevol is. De vrouw die met vreugde en gratie kan dansen, samen met andere vrouwen, rond een heilig midden. Om zo elkaar te zegenen en het leven te vieren. Weet je welkom in de kring!

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

Datum: zaterdag 3 juli

Tijd: 14.00u – 17.00u

Deelnemers: (v), max. 9

Kosten: €25

Aanmelden: vóór 1 juli, via 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 Nederlandse samenleving steeds inclusiever wordt en dat uitwassen als racisme en uitsluiting zo snel mogelijk tot het verleden behoren.

‘Het witte huiswerk’ Interactieve gespreksavonden

Alledaags racisme: anno 2021 kunnen we het niet meer ontkennen. De aandacht voor ongelijke behandeling én de bewustwording onder witte mensen over hun aandeel in racisme stijgt. Onderweg naar een meer inclusieve samenleving voor iedereen, zetten wij het gesprek voort. Ons uitgangspunt: wit privilege bestaat en we zijn ons hiervan bewust. Als witte mensen willen we leren hoe we het systeem kunnen veranderen. Dat is ons huiswerk.

Als vervolg op de succesvolle avonden van ‘Het witte huiswerk’ afgelopen najaar, praten we in de komende maanden verder. Op 26 maart en 9 april organiseren wij 2 online bijeenkomsten, waarin we in gesprek gaan met Clarice Gargard en Sunny Bergman.

De gespreksavonden worden geleid door jonge vrouwen, die hun eigen positie onderzoeken door zichzelf te bevragen, te luisteren naar anderen en geconfronteerd te durven worden met hun eigen vlekken.

Sunny Bergman



Foto: Raymond van Mil

Sunny Bergman is geboren in Amsterdam als witte Nederlandse. Ze studeerde filosofie en politiek in Engeland. Vanaf 1994 regisseert ze tv-programma's, maakt documentaires en schrijft boeken. De thema's die Sunny aankaart, doen altijd veel stof opwaaien. Zij doorbreekt taboes, simpelweg door te laten zien wat er in de samenleving speelt op het gebied van schoonheid, seksualiteit en racisme.

Bergman stond aan de wieg van de ‘zwarte-piet-discussie’, toen ze in 2014 een actiegroep filmde bij de intocht van Sinterklaas. Dit materiaal gebruikte ze in haar documentaire ‘Zwart als Roet’ (2014). In 2016 volgde ‘Wit is ook een kleur’, een documentaire waarin ze ingaat op wit privilege en hoe witte mensen zich hier vaak onbewust van zijn.

Anti-racisme & inclusiviteit

We spreken Sunny Bergman over haar rol als ‘witte bondgenoot’: hoe kun je als wit persoon een bijdrage leveren aan anti-racisme en een meer inclusieve samenleving? Je bent van harte uitgenodigd om deel te nemen aan dit gesprek en te leren van de weg die Sunny bewandelt.

Begeleiding: **Marieke van Andel**

Datum: **vrijdagavond 26 maart**

Tijd: **20.00u tot 21.45u**

Deelnemers: **(m/v) via Zoom**

Kosten: **€7,50**

Aanmelden: **vóór 24 maart via secretariaat@degraalbeweging.nl**

Clarice Gargard



Foto: NRC

Clarice Gargard is een Amerikaans-Nederlandse journaliste, programmamaker en presentator. Haar wortels liggen in Liberia. Ze studeerde journalistiek en maakt, schrijft en presenteert voor verschillende media. Haar interesse ligt in politieke en maatschappelijke kwesties omtrent het bevragen van machtsstructuren en intersectioneel feminisme. Ze is een van de boegbeelden van de anti-racismebeweging in Nederland. Eén van haar essays verscheen in *Zwart*, de bundel die in 2018 werd uitgebracht door Ebissé Rouw – die we vorig najaar spraken voor ‘Het witte huiswerk’.

In 2019 representeerde ze Nederland als VN-vrouwenvertegenwoordiger bij de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties. In oktober van datzelfde jaar ontving zij de Black Achievement Award in de categorie mens en maatschappij.

Ze maakte de bekroonde documentaire ‘De waarheid over mijn vader’ en schreef het boek *Drakendochter* over de connectie tussen haar vader en dictator Charles Taylor.

Gargard neemt geen blad voor de mond. Ze spreekt zich krachtig uit tegen onrecht en ongelijkheid. We kijken uit naar haar bijdrage aan Het Witte Huiswerk en we nodigen jou van harte uit om deel te nemen aan ons gesprek!

Begeleiding: **Maria Platteeuw**

Datum: **vrijdagavond 9 april**

Tijd: **20.00u tot 21.45u**

Deelnemers: **(m/v) via Zoom**

Kosten: **€7,50**

Aanmelden: **vóór 7 april via secretariaat@degraalbeweging.nl**

Workshop White Spaces

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 Graal-beweging 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 inblik 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 najaar 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 ze 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: Anita van Ast en Marzieh Dadvar

Datum: zaterdag 5 juni

Tijd: 14.00u – 17.00u

Deelnemers: (m/v), max. 9

Kosten: €25

Aanmelden: vóór 3 juni via secretariaat@degraalbeweging.nl

Duurzaamheid & zorg voor de aarde

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.

Inspiratiemiddag

'Vrouwen volgen hun groene hart'



Foto: Nanda Raaphorst

In een tijd dat covid-19 zoveel aandacht opslokt zou je het bijna vergeten; 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...
Als Graalbeweging willen wij een bijdrage leveren aan een gezonde, groene toekomst en daarom nodigen we je uit voor deze inspiratiemiddag. In dit programma spreken drie vrouwen over hun werk en bezieling en hoe zij zich op dagelijkse basis inzetten voor de aarde. Je maakt kennis met een aantal inspirerende groene initiatieven, je leert hoe je in je eigen leven je groene hart nog meer kunt volgen én je gaat naar huis met een aantal zelfgemaakte bloembommen. Na afloop is je groene hart gegarandeerd weer opgeladen!

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 24 april

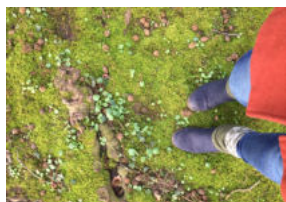
Tijd: 14.00u – 17.00u (indien nodig via Zoom)

Deelnemers: (m/v), max. 9

Kosten: €17,50

Aanmelden: vóór 21 april, via secretariaat@degraalbeweging.nl

Maandelijks WonderWandeling



Wist je dat wij iedere dag toegang hebben tot de aller-grootste bron van wijsheid die er is? Het is de wijsheid van je eigen lichaam. 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, we gaan samen op pad. 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 (jewildennatuur). Ze geeft individuele coaching en workshops in de buitenlucht, om jou dichter tot je wilde natuur te brengen.

Begeleiding: Marieke van Andel

Data: laatste vrijdag van de maand: 30 april, 28 mei, 25 juni

Tijd: 10.00u – 11.30u (verzamelen vanaf 9.50u op de Brigittenbrug)

Deelnemers: aantal afh. van coronamaatregelen (m/v)

Kosten: €15 per keer of €40 voor de reeks van drie

Aanmelden: uiterlijk woensdag via secretariaat@degraalbeweging.nl

Activiteitenoverzicht

Maart

7	11.00u – 12.45u	Internationale Vrouwendag
26	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus gevorderden
26	20.00u – 21.45u	Witte huiswerk gespreksavond: Sunny Bergman
27	15.00u – 16.30u	Inspiratiemiddag: ‘Stevig staan in een kwetsbare wereld’

April

9	20.00u – 21.45u	Witte huiswerk gespreksavond: Clarice Gargard
23	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus beginners
24	14.00u – 17.00u	Inspiratiemiddag: ‘Vrouwen volgen hun groene hart’
30	10.00u – 11.30u	Wonderwandeling
30	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus gevorderden

Mei

21	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus beginners
28	10.00u – 11.30u	Meditatiecyclus: ‘In je kracht staan met Maria Magdalena’
28	10.00u – 11.30u	Wonderwandeling
28	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus gevorderden
29	14.00u – 17.30u	Inspiratiemiddag: ‘Nieuw licht op Maria Magdalena’

Juni

4	10.00u – 11.30u	Meditatiecyclus: ‘In je kracht staan met Maria Magdalena’
5	14.00u – 17.00u	Workshop White Spaces
11	10.00u – 11.30u	Meditatiecyclus: ‘In je kracht staan met Maria Magdalena’
18	10.00u – 11.30u	Meditatiecyclus: ‘In je kracht staan met Maria Magdalena’
18	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus beginners
19	14.00u – 17.00u	Inspiratiemiddag: ‘De meerstemmigheid van innerlijke schoonheid’
25	10.00u – 11.30u	Wonderwandeling
25	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus gevorderden

Juli

3	14.00u – 17.00u	Sacrale dansmiddag: ‘De goddelijke vrouw in jou’
22		Vierdag Maria Magdalena

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 in 2020 werd uitgesproken door prinses Irene.

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 plaatsvindt.

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 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 ontplooien 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

Nieuwegebracht 51

3512 LE Utrecht

www.degraalbeweging.nl

secretariaat@degraalbeweging.nl

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

+31 (0)30-233 36 40

