

Lioba School voor Vrede  
organiseert

*Dans & Expressie*  
*Een weekend in beweging...*



Dit weekend nodigt je uit om in beweging te komen omdat:  
...je de energie ervoor hebt of juist op zoek bent naar energie.  
...je behoefte hebt aan doen in plaats van denken.  
...je in contact wilt zijn met jezelf en met anderen.

*"Dansen is bidden met je lijf"*

In meerdere opzichten waar. Bidden is in contact zijn met je diepste zelf en de Ander. Dat gebeurt ook wanneer je in vrijheid danst. Daarom past dit weekend zo goed in de Lioba School voor Vrede. Innerlijke kracht wordt opgebouwd, deelnemers ontmoeten elkaar en de stijl/cultuur van waaruit de dans wordt aangeboden. Als je vanuit deze ervaring op de maandagmorgen weer je eigen wereld binnenstapt ontstaan er vast bijzondere dingen!

In dit weekend zijn er vijf danssessies onder leiding van ervaringsdeskundigen in diverse stijlen van stil tot uitbundig en van geborgen binnen tot vrij buiten aan zee. Op zondagmorgen maken we een vrije expressie die we op zondagmiddag delen met de zusters en broeders van het Liobaklooster. Naast de danssessies is er tijdens dit weekend ruimte om op eigen initiatief diensten bij te wonen in de Kapel van het Liobaklooster. Ook kan je kiezen voor stiltewandelingen door het duingebied naar de zee op de zaterdagmiddag.

Het exacte programma wisselt per keer, er wordt een keuze gemaakt uit de volgende dansstijlen: **Vijf ritmes – Biodanza – Afrikaanse dans – Yoga – Zeedans – Oosterse dans – Vrije expressie**. Het weekend wordt als volgt ingedeeld:

- Vrijdagavond danssessie 1
- Zaterdagmorgenvroeg danssessie 2
- Zaterdagmorgen danssessie 3
- Zaterdagmiddag vrije middag
- Zaterdagavond danssessie 4
- Zondagmorgenvroeg danssessie 5
- Zondagmiddag dansvoorstelling

We werken met kleine groepen van minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers. Het tarief is voor voltijdstudenten en mensen met een laag inkomen € 120,- Voor werkenden is het tarief € 160,- (Als de kosten een probleem zijn, schroom dan niet contact op te nemen)

*vrede*  
*luisteren*  
*ontmoeten*  
*verbondenheid*  
*vragen*  
*stilte*  
*spiritualiteit*  
*delen*  
*levenskunst*  
*heelheid*  
*inspireren*  
*mededogen*  
*eenvoud*  
*verscheidenheid*  
*dialogoog*  
*ontdekken*  
*interreligieus*  
*passie*  
*meervoud*  
*vriendschap*

*Informatie en opgave:*

Mathilda van Ameijde  
Coördinator/ begeleider  
mathilda@schoolorvrede.nl  
Tel: 06 16 38 50 83  
www.schoolorvrede.nl

*Locatie:*

St. Liobaklooster  
Herenweg 85  
1935 AH Egmond-Binnen  
072-5061388  
www.liobaklooster.nl