

## STADSKLOOSTER HAARLEM

EIGENTIJD  
INITIATIEF

**Steeds meer mensen hebben behoefte aan rust en zingeving om balans te brengen in hun drukke leven. Voor hen biedt Stads klooster Haarlem een scala aan zingevende activiteiten op een groot aantal locaties in en rond de stad.**

Vroeger lagen kloosters vaak buiten de stad. Ze boden soms een toevluchts-oord om tot bezinning te komen, maar het waren veelal gemeenschappen die in afzondering leefden. "Bij Stads klooster Haarlem kiezen we bewust de drukte van de stad en zijn we op allerlei plekken, verspreid door de stad en de omgeving, te vinden," zegt directeur Judith van der Wildt. "Iedereen die daar behoefte aan heeft kan dicht bij huis de weg naar binnen onderzoeken."

**Stilte**

Elke dag kun je op een andere locatie in de stad een stiltemeditatie bezoeken, sinds maart ook elke woensdag in De Kapel in Bloemendaal van 9.00-9.30 uur. Iedereen is welkom en kan vrijblijvend binnenlopen om even stil te zijn. Judith: "Er wordt niets van je verwacht, je kunt gewoon zijn. Dat is de kracht van deze momenten. En ook al zeg je niets en ben je volkomen anoniem, het doet ertoe dat je er bent. Dat geldt trouwens bij al onze activiteiten."

**Aandacht**

Om de week organiseert Stads klooster



## ZINGEVING

schrijfmeditaties, waarbij je inzoomt op thema's of gebeurtenissen uit je leven en je jezelf bewust wordt van je binnenwereld. Dompel je onder in je eigen droomwereld tijdens een workshop Kunst & Meditatie of ervaar de kracht van meditatief zingen. Wie juist graag met anderen van gedachten wisselt kan meedoen aan een reeks filosofieavonden over 'Nadenken'.

**Schoonheid**

Zowel in de stad als buiten in de natuur kun je volop genieten van de mooie omgeving. Bijvoorbeeld tijdens een Kloosterwandeling door de stad, met een gids van Gilde Haarlem, die je de mooiste plekjes laat zien en je laat kennismaken met de rijke kloostergeschiedenis van Haarlem. Tijdens de workshops natuurfotografie leer je onder leiding van een professionele fotograaf

anders kijken naar de schoonheid van de natuur, bijvoorbeeld op Buitenplaats Elswout.

Judith: "Er zijn verschillende wegen die naar binnen leiden, voor de een is dat stil zijn, voor de ander is dat bijvoorbeeld schrijven, zingen, wandelen in de natuur of met anderen in gesprek gaan." Er bestaat behoefte aan wat Stads klooster Haarlem te bieden heeft, want de activiteiten worden goed bezocht. "Onze focus ligt op de individuele beleving, daarom doen we sommige activiteiten, zoals schrijven en filosoferen, in kleine groepen. Bij zingen geeft een grote groep juist kracht en energie. We kiezen voor een maximale impact voor de deelnemers."

**Kijk voor meer informatie over het programma op [stadskloosterhaarlem.nl](http://stadskloosterhaarlem.nl)**



fotografie: Jaap Kroon