

Cursus Sociale kunst

Samen werken aan een menselijke toekomst



Vier woensdagochtenden
in Bergen (NH)
oefenen in gesprek, beweging, lijn & kleur
met Loes van Holsteijn & Annemarie Sijens

Start 6 januari 2027

Over de cursus

“Sociale structuren verouderen; uit de diepten van mensenzielen moeten de drijfveren voor vernieuwing stammen.” Met dit citaat wees Rudolf Steiner op een belangrijk menselijk vermogen: vernieuwingskracht. In deze cursus onderzoeken we hoe we die kracht kunnen activeren en hoe we dankzij haar gezamenlijk aan een sociale toekomst kunnen werken.

De cursus heeft een praktisch karakter. We gaan ervan uit dat ieder thuis met aspecten van sociale kunst oefent en op de resultaten van het oefenen terugblijkt. De praktische oefentijd hangt af van de invulling van ieders dag en levenssituatie. Die zal kortom variëren. De dagelijkse terugblik kost 5 tot 10 minuten per dag.

Doel cursus

Op bescheiden schaal, in de eigen omgeving bouwen aan een sociale menselijke toekomst. Dat lukt alleen in samenwerking met elkaar en met goede hiërarchische wezens. In de loop van de cursus onderzoeken we welke vaardigheden hiervoor nodig zijn. Lerend van elkaar vullen we onze gereedschapskist aan met een grotere zelfkennis, verdiepte luistervaardigheid en meer inzicht in de krachten die in de huidige tijd werken.

Elke dag diepen we in inleiding, beeldende kunst en gesprek een ander thema uit.

Dag 1: Kracht

Meer innerlijke kracht en stevigheid verwerven. Hiertoe onderzoek je je motieven en vooral je vaak onbewuste drijfveren. Bij dit laatste onderzoek gebruik je de terugblik op het daadwerkelijke handelen en oefen je het geest-herinneren. Je schrijft in steekwoorden op wat je hierbij opvalt.

Dag 2: Warmte

Leren voeden, temperen en beschermen van je innerlijke vuur. Hiertoe onderzoek je je eigen innerlijke warmte. Onderzoeksvragen zijn: wat wekt je irritatie of woede? Wat maakt je enthousiast? Wat verkilt je? Wat laat je onverschillig? Hoe hanteer je je vuur constructief als het schuurt? Bij dit onderzoek gebruik je de terugblik op je eigen gevoelens en oefen je het geest-bezinnen. Ook nu noteer je wat je hierbij opvalt.

Dag 3: Ruimte scheppen voor elkaar

Ons sociale leven stoelt op ritmen. Wat gebeurt er als we tijd voor de ander nemen? Wanneer wordt tijd groeizaam en vruchtbaar? We gaan de werking van die ritmen verkennen en onderzoeken de ontwikkelingsprocessen die het gevolg van zulke ritmen zijn. Zo scherpen we onze zintuigen voor de ontwikkelingsrichtingen in onze samenleving.

Dag 4: Licht

Op de laatste cursusdag blikken we terug op de inzichten die we ons gaandeweg hebben verworven. Hoe hebben we leven, warmte en licht in de cursuskring en daarbuiten ervaren? Tot slot maken we een collage waarin we uitbeelden wat dicht onder de oppervlakte van ons dagbewustzijn in onze eigen wezenskern leeft en verwerkelijking zoekt in het sociale leven.



Globaal programma

- 10.00 welkom, (gezamenlijke terugblik), spreuk
Bewegingsoefening
- 10.15 Inleiding over het thema door Annemarie
- 10.45 uitwisseling aan hand van toegestuurde vragen, o.l.v. Annemarie
Eerst in drietallen, vervolgens in de kring
- 11.15 pauze
- 11.30 Kunstzinnige verkenning van thema m.b.v. vormtekenen of kleur, o.l.v. Loes
- 12.30 individuele bezinning Wat heb je vandaag geoogst? Welke vragen dienen zich aan?
Schrijf dit in steekwoorden op
Kringgesprek over oogst en gerezen vragen, o.l.v. Annemarie
- 12.50 toelichting op huiswerk volgende keer
- 13.00 sluiting

Over ons

Loes van Holsteijn is opgeleid als sociaal-therapeut en kunstzinnig therapeut en onderzoekt hoe zij de kennis en vaardigheden op deze gebieden kan vergroten en inzetten voor een socialere toekomst. Zij organiseerde eerder cursussen in Bergen waar Annemarie Sijens de grondsteenspreuk van Rudolf Steiner dichterbij wist te brengen. In deze serie over sociale kunst kozen Loes en Annemarie bewust voor samenwerking.



Annemarie Sijens is bouwkundig ingenieur. Als leidinggevende stelde zij het ontwikkelen van mens en organisatie centraal, met als belangrijke vraag: kan dat anders dan top-down? Zij onderzocht verschillende aspecten van sociale kunst en geeft sinds 2018 cursussen over het bouwen aan een gezamenlijke toekomst. Begin 2026 nam ze het initiatief tot het project Sociale Toekomst.



Inhoud digitale syllabus

Motto van de Sociale Ethiek, Grondsteenspreuk en ongedrukte passage, alle gesproken door Rudolf Steiner. Oefeningen voor thuis en een samenvatting van haar inleidingen op de cursusdag, een essay over Sociale kunst op basis van een tekst van Steiner door Annemarie Sijens.

Praktische informatie

Data: woensdag 6 januari, 3 februari, 3 maart en 7 april van 10.00 – 13.00.

Prijs. € 100,- incl. koffie en thee, digitale syllabus, tekenmateriaal

Locatie: Woongroep Feniks, Mericilaan 52, 1861 ML in Bergen (NH). Er is voldoende gratis parkeerruimte.

De cursus gaat door bij 8 deelnemers. Het maximum aantal is 12.

Info en aanmelden: Annemarie Sijens, peripatos@kpnmail.nl, 06 29 55 71 42.

Ben je op deze cursusdata verhinderd? Of is Bergen te ver weg? Kijk in de agenda van www.peripatos.nl voor cursussen in de reeks Sociale Kunst elders in land.

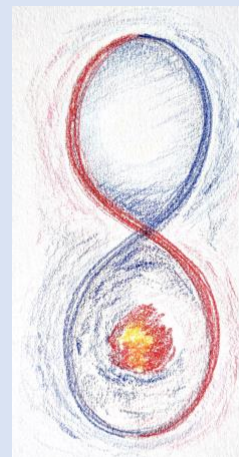
Project Sociale toekomst

Deze cursus is onderdeel van het project Sociale Toekomst dat ik in 2026 lanceerde. Samen met een lokale kunstenaar of kunstzinnig therapeut organiseer ik in zijn of haar vestigingsplaats een cursus Sociale kunst. Iedere cursus heeft daardoor een eigen, uniek karakter. In Zeist is in september een cursus Sociale kunst gestart, in Hoogland (Amersfoort) start er een op 5 november.

Daarnaast publiceer ik artikelen rond dit thema. De eerste artikelen verschenen op 28 juni 2026 in *Spreek ook jij Magazine* en in september 2026 in het antroposofische maandblad *Motief*.

Annemarie Sijens

*De opgave voor onze tijd: warmte
en licht 'ademend' verbinden*



Ben je kunstenaar of kunstzinnig therapeut en wil je samen met mij een cursus organiseren, neem dan contact met me op via peripatos@kpnmail.nl of bel me op 06-29 55 71 42.

Feedback

Annemarie gaf cursussen in Hoogland (Amersfoort), Bergen, Breda, Het Gooi, Schoorl, Zeist en Zutphen. Hieronder een greep uit de feedback op de cursus *Bouwen aan onze toekomst op de grondsteenspreuk* die ze in 2025 in Amersfoort afrondde.

"Je hebt vele vensters voor mij geopend in verschillende soorten en maten en kleuren waardoor het licht binnen kan schijnen", Hilly

"Een nieuw evenwicht en ook weer niet uit 't evenwicht. Het blijft werken, blijft boeien, dank je wel", Pieter Joost

"Dank, veel dank voor zoveel uitleg, samenspraak en 'werk'", Corneli

"Hartelijk dank voor je enthousiasme en het delen van je kennis over dit onderwerp", Rob

"Dank voor de veelheid aan informatie waar ik op zoek ga naar mijn plek met behulp van de grondsteen", Petra

"Heel veel dank voor deze bijzondere en inspirerende cursus", Mirjam

"Grazie voor de krachtige, inspirerende inzichten en beelden die je me hebt gegeven", Jolente

Meer informatie over Annemarie Sijens vind je op haar website www.peripatos.nl.

Zeist, 15 oktober 2026