

Geloof en spiritualiteit worden doorgaans gezien als zaken van het hart. In de praktijk zit het vaak ook in je hoofd. Maar als je hart het centrum van je lichaam is, zou bij een integrale manier van geloven heel je lijf mee moeten doen.

In deze cursus van vijf avonden verkennen we de rol van je voeten, je handen, je buik, je ademhaling en je hart in je religieuze of spirituele leven. Er is ook aandacht voor de rijke lichaamstaal van de Bijbel en voor de fysieke kant van ons eigen taalgebruik.



## GELOVEN MET JE LIJF

Maart 2025 – [Aanmelden bij ds@dearkonline.nl](mailto:ds@dearkonline.nl)

Vijf bijeenkomsten op donderdagavonden, 20:00 – 21:30 uur  
o.l.v. Piet van Veldhuizen, predikant in De Ark. Maximaal  
twintig deelnemers.

Pastoraal Centrum De Ark, Olijfgaarde 12, Hendrik-Ido-Ambacht

# GELOVEN MET JE LIJF

A silhouette of a person standing with arms outstretched, mirrored in a sunset background. The person is centered vertically, with their arms extending horizontally. The background is a warm, golden sunset with clouds, and the person's reflection is visible in the lower half of the image, creating a symmetrical effect.

6 maart

Over voeten

Zitten en staan, aarden en wortelen.

13 maart

Over handen

Geven en ontvangen, zegenen, helende handen

20 maart

Over de buik

Zetel van compassie, een ander soort weten

27 maart

Over adem

Uitwisseling met de buitenwereld, zelfregulatie

3 april

Over het hart

De plek waar het klopt en waar het vuur brandt

*In het belang van het gesprek is het belangrijk om de hele serie te volgen. Aanschuiven voor één sessie is daarom niet mogelijk.*