

Beste leden van de Patiëntenkring,

Lezing zaterdag 7 februari 2026: Voeding en Gezondheid

Warme groet, het bestuur.

∞

### Lezing zaterdag 7 februari 2026: Voeding en Gezondheid

#### Antroposofische gezichtspunten

door Ilse van de Bosch

de bijeenkomst is van **14.00 tot 17.00** uur

Rudolf Steiner zegt in de landbouw cursus dat onze voeding voor het grootste deel dient om ons lichaam tot activiteit aan te zetten. Dat wat we nodig hebben om ons fysieke lichaam op te bouwen, nemen we op via de zintuigen en de ademhaling. Hoe kunnen we dit begrijpen?

In de biodynamische landbouw wordt gewerkt met levenskrachten en wordt gesproken over levenskrachtige voeding. Wat zijn levenskrachten en hoe voeden deze krachten ons? Wat gebeurt er met levenskrachtige voeding in onze spijsvertering?

Ilse vertelt in het eerste deel van de middag een verhaal rondom deze vragen. Dan vertelt zij over voeding in relatie tot het 3-ledig mensbeeld en het vierledig mensbeeld. Zij maakt een vergelijking tussen het bodemleven en ons microbioom en geeft het eten van granen betekenis.

Hoe vertaal je deze inzichten in de dagelijkse praktijk? Ilse sluit af door te vertellen over de biodynamische maaltijdbereiding. De thema's waarmee gewerkt wordt op het biodynamische land, kun je doorvoeren in de keuken.

*Ilse van den Bosch is kok op locatie, initiatiefnemer en coördinator van het project Bidyneren, auteur en docent antroposofie en voeding. Zij houdt zich bezig met de vraag welke voeding past bij de hedendaagse mens. De mens die wordt uitgedaagd zich bewust te zijn van zijn eigen mening, zijn gevoel en zijn handelen. En van wie daarnaast gevraagd wordt zich te openen voor zijn omgeving: de natuur, zijn medemens en de geestelijke wereld.*

Aanmelden via : [info@deontluikenderoos.nl](mailto:info@deontluikenderoos.nl)

Locatie : Noorderhaven 32 Groningen

Kosten : Leden Patiënten kring gratis / Niet leden € 5,00