



# Meditatie

Het kennen van je spirituele identiteit doet je beseffen dat je meer bent dan je huidige persoonlijkheid en je uiterlijke vorm. Deze zielsbewuste realisatie voegt een extra dimensie toe aan je bestaan door een hernieuwd contact met jezelf.

Meditatie oefeningen helpen je om innerlijke stilte en rust te ontwikkelen en de ervaring te hebben van terugkerend zelfrespect.

## **Brahma Kumaris Spirituele Academie Rotterdam**

**Datum: Vrijdag 1 mei 2026**

**Tijd: 13.00 - 14.30 uur**

**Duur: 10 weken (op elke vrijdag van 1 mei t/m 3 juli 2026)**

**Locatie: De Nieuwe Nachtegaal  
Huismanstraat 30, 3082 HK Rotterdam**

Van harte welkom! Onze programma's worden kosteloos aangeboden en staan open voor een ieder. Wel graag **tot drie dagen van tevoren aanmelden** via:

**010-4652190 of [rotterdam@nl.brahmakumaris.org](mailto:rotterdam@nl.brahmakumaris.org)**