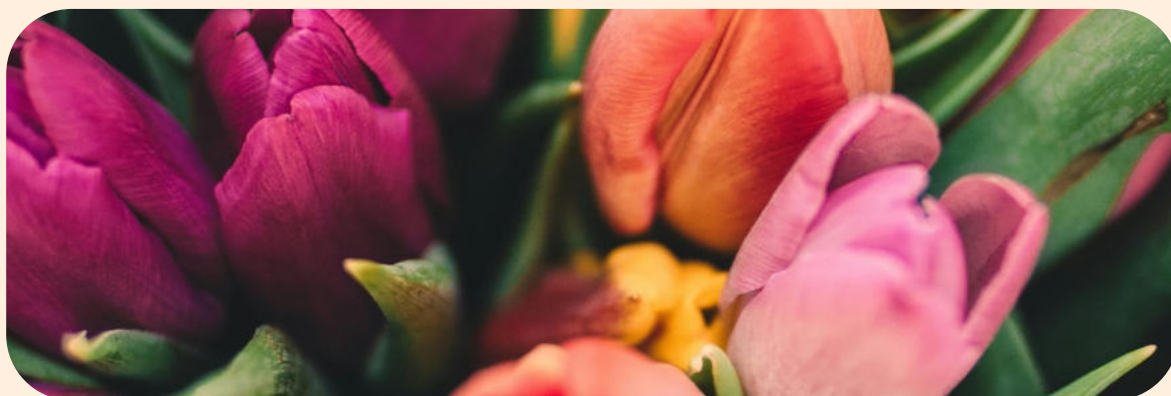


THE BRAHMA KUMARIS

Know your self. Renew your spirit.

Jaarverslag activiteiten BK Nederland 2025



Inhoud

1.	Locaties	pag. 2
2.	Activiteiten algemeen	pag. 2-4
	2.1 RAJA YOGA meditatie	pag. 3
	2.2 Vervolg cursussen Raja Yoga	pag. 3
	2.3 Cursussen algemeen	pag. 3
	2.4 Meditatiebijeenkomsten	pag. 3-4
	2.5 Docenten	pag. 4
3.	Programma's en Workshops	pag. 4-15
	3.1 Landelijk	pag. 4-6
	3.2 Lokaal	pag. 6-15
	3.3 Samenwerking met derden	pag.16
4.	Retreats	pag.22

1. Locaties

Alkmaar	Almere	
Amsterdam	Amsterdam Bijlmermeer	
Delft	Den Haag	DH Loosduinen
Eindhoven	Drechtsteden	Groningen
Hilversum	Middelburg	Nijmegen
Rotterdam	Utrecht	Zwolle

2. Activiteiten algemeen

De hieronder genoemde activiteiten vinden plaats in bijna alle locaties van de stichting Brahma Kumaris Spirituele Academie.

Vervolg - 2. Activiteiten algemeen

2.1 RAJA YOGA Meditatie

De Brahma Kumaris Spirituele Academie geeft lessen in Raja Yoga Meditatie, die de basis vormt van de studie. In Almere, Amsterdam Bijlmermeer, Den Haag-Loosduinen en Hilversum wordt de Raja Yoga cursus ook gegeven in het Engels en Hindi.

2.2 Vervolg cursussen RAJA YOGA

Stap voor Stap Meditatie cursus en Studiecursus.

2.3 Cursussen algemeen

- Amsterdam Bijlmermeer: Zelfrespect ontwikkelen, Boosheid overwinnen.
- Rotterdam: Omgaan met Stress, Omgaan met Angst, Omgaan met Boosheid

2.4 Meditatiebijeenkomsten

Wekelijkse Open Meditaties vinden plaats in Alkmaar Huiswaard, Almere, Bijlmermeer, Den Haag, Den Haag-Loosduinen, Eindhoven, Groningen, Hilversum, Middelburg, Rotterdam en Zwolle.

Elke derde zondag van de maand vindt in vrijwel alle locaties het Wereld Meditatie Uur plaats.

- Alkmaar Huiswaard: Soul Conscious meditaties
- Drechtsteden: Meditaties in het buurthuis in Zwijndrecht.
- Hilversum: Powerboost live en online en eindejaars meditatie: een afsluitende meditatie met het thema vergeving en compassie.
- Middelburg: Meditaties Geschenk voor de ziel.
- Rotterdam: Dag van de Vrede meditatie, Kerstmeditatie.
- Utrecht: een twee wekelijkse online meditatie
- Zwolle: wekelijkse online schrijfmeditatie in zowel het NL als het Engels
- Den Haag: World Meditation Day

Zondag 21 december in combinatie met het Wereld Meditatie Uur.

In 2024 maakte de Verenigde Naties deze dag bekend als Wereld Meditatie Dag. Met onze vrienden en relaties uit verschillende achtergronden, culturen, levensbeschouwingen en religies brachten we een uur door in contemplatie en meditatie. Daarnaast stonden we stil bij kerst; bij het licht van vrede dat we kunnen uitstralen en de behoefte die daaraan is.

Vervolg - 2. Activiteiten algemeen - meditatiebijeenkomsten

- Rijswijk: De Magie van meditatie

Meditaties, die zijn gebaseerd op eenvoudige gedachtenoefeningen, hielpen de deelnemers om terug te keren naar innerlijke stilte. Het doel was om je bewust te worden van je spirituele identiteit en oorspronkelijke kwaliteiten om meer rust en balans in het dagelijkse leven te ervaren.

2.5 Docenten

Docentenbijeenkomst over **Zelfrealisatie** voor persoonlijke groei en de integratie in de lessen:

Zelfrealisatie ontstaat door de diepte van onze kwaliteiten te verkennen, ze bewust te voelen en de lichtheid ervan te ervaren.

3. Programma's en Workshops

3.1 Programma's en Workshops - landelijk

- Leiderschapsconferentie - De ziel in de zorg

Met Sr Aruna, Sander Tideman, Machteld Huber, Niek van den Adel, Andrew Greenwood en anderen.

We leven in een complexer wordende wereld, waarin gezond leven en gezond werken in zwaar weer zijn beland. Het is noodzakelijk voor een toekomstbestendige koers te kiezen waarbij we ziekte en gezondheid in mensen en systemen herdefiniëren. De urgentie van het moment ligt in het omarmen van verandering en het in beweging brengen van positieve energie.

We kunnen alleen een nieuwe en gezonde werkelijkheid creëren als we kiezen voor nieuw gedrag. Gedrag dat vitaliteit teweegbrengt en kracht in mensen en hun systemen benut.



Lichtjesfeest Delft - Feestelijk programma rondom Kerst en Diwali

Met Sr Manda van Global Retreat Centre in Oxford over de betekenis van "licht in het leven". Enkele gasten deelden hun diepgaande persoonlijke ervaringen, waarin er onverwacht toch licht verscheen op momenten waarop ze het niet meer hadden verwacht. De sfeer en de inhoud van het programma zorgden voor een ervaring van hoop, inspiratie, optimisme en warmte.



"A Life of Stability" at PHIL Haarlem: an Afternoon of Peace, Music, and Spiritual Wisdom PHIL Haarlem, The Netherlands

On Saturday, 16 August 2025, the Brahma Kumaris Netherlands hosted a unique and inspiring public program entitled "A Life of Stability – Creating Balance, Peace and Harmony" at PHIL Haarlem. The gathering drew 700 people from across the Netherlands, Belgium, and Germany, offering an afternoon of reflection, culture, dialogue and meditation that touched every heart. The highlight of the gathering was the keynote by Sister Jayanti, Additional Administrative Head of the Brahma Kumaris, who shared her reflections on A Life of Stability in dialogue with Prof. Dr.

Sharda Nandram, Professor of Business & Spirituality at Nyenrode Business University and Professor of Hindu Spirituality and Society at the Vrije Universiteit van Amsterdam.

Vervolg - 3.1 Programma's en Workshops -landelijk



"A Life of Stability"
- PHIL Haarlem -



3.2 Programma's en Workshops - lokaal

- Alkmaar:

Meer dan het gewone - Vredesweek Alkmaar

We bespraken dat het uitgangspunt van je dagelijkse leefstijl 'meer dan het gewone' is. We hebben aandacht besteed aan het denken, handelen en de houding. 'Meer dan het gewone' betekent dat je liefde, waardering en compassie hebt voor jezelf. Dan wordt leven vanuit vrede natuurlijk en comfortabel en wordt het schenken aan je medemens en de natuur vanzelfsprekend.

- Almere:

Focus & Concentratie – workshop

In een tijd waarin men wordt overspoeld door informatie en indrukken, is het belangrijk om ruimte voor jezelf te maken. Deelnemers kregen nuttige inzichten en praktische tips aangereikt om zich beter te concentreren en gefocust te blijven op wat echt belangrijk is.

Innerlijke vrijheid in plaats van leven in binding - interactief programma.

Welke innerlijke krachten heb je nodig om met uitdagingen om te gaan?

In Buurtcentrum Amerika organiseerden we vier workshops, waarin deelnemers leerden hoe ze deze krachten kunnen inzetten om obstakels te overwinnen.

In Balans: leren omgaan met stress in Buurtcentrum Amerika.

- Amsterdam Bijlmermeer:

Secrets of Maha Shiva Ratri

Celebration of a life changing Shiv Ratri. It was an enlightening journey within to take us from night into light. An enriching afternoon of meditation, spiritual insights and celebration.

Stichting Koryo in het kader van 750 jaar Amsterdam

Stichting Koryo houdt zich bezig met de instructie van authentieke Koreaanse krijgskunsten. Spreker: Artie Narain, docent Brahma Kumaris sprak over emotionele gebeurtenissen en hun impact op ons leven. Iedereen heeft daar eigenlijk mee te maken. Hoe kun je omgaan met boosheid? En biedt meditatie ondersteuning bij pijn en verlies?

- Den Haag:

Een lichtend voorbeeld

Praktische tips om te leven vanuit innerlijke kracht, liefde en wijsheid

Interactief programma met meditatie - geïnspireerd door het leven van de oprichter Prajapita Brahma - over 'voorbeeldfunctie' en 'voorleven': hoe je een inspirerend voorbeeld kunt zijn waardoor anderen gemotiveerd worden om eigenschappen in te zetten die henzelf en de samenleving ten goede komen.

Haagse Vrouwendagen

Vrouw van de toekomst

Met waardering voor het verleden je toekomst creëren in het heden: een interactief programma voor vrouwen gericht op doelbewust bewegen naar de toekomst ter gelegenheid van Internationale Vrouwendag.

Workshops 'Vrede Leven'

Wat doe je in een tijd van zoveel conflict, onvrede, dualiteit en polarisatie? En op welke manier kan innerlijke vrede een rol spelen voor jezelf en anderen?

Over de verdieping van de praktische toepassing van vrede vanuit vier invalshoeken: Kracht van vredige gedachten - Impact van de taal achter de woorden - Bewust handelen - Wijsheid en kracht in relaties

De workshops zijn gehouden op diverse locaties in Den Haag en daarbuiten:

- 2 workshops in aanloop naar de NAVO Top
- Workshop tijdens de tentoonstelling 'Inner Peace': Zeestraat 50 Den Haag



Opening tentoonstelling 'Inner Peace' - HAI ANH

Een maand lang werden foto's tentoongesteld van Hai Anh, een in Nederland wonende Vietnamese fotografe. De opening werd verricht door de secretaris van de ambassade van Vietnam. De foto's hadden de kwaliteiten van de ziel als onderwerp: zuiverheid, vrede, liefde, kracht en geluk.

In het teken van innerlijke vrede en in het kader van het Just Peace Festival (in aanloop naar de NAVO Top) kregen bezoekers een begeleide meditatie

aangeboden. Ook kregen ze een kaart met reflectieve vragen mee, zodat ze daar in hun eigen omgeving zelf mee aan de slag konden.

Raja Yoga themadag

Thuis bij een van de studenten in Hoek van Holland is een bijeenkomst georganiseerd voor haar familieleden, collega's en vriendinnen. Tijdens deze bijeenkomst zijn de beginselen van Raja Yoga meditatie beknopt uitgelegd. Ook was er ruimte voor vragen, persoonlijke ervaringen en de toepassing in de praktijk.



Keti Koti

Presentatie in buurtcentrum Het Coornhert over het kolonisatie- en slavernijverleden van Suriname. De afschaffing van de slavernij en de impact die dit heeft gehad op Suriname en zijn bewoners stonden centraal. Harish Madho vertelde zijn persoonlijke verhaal in het licht van de familiegeschiedenis en het koloniale verleden.

Raksha Bandhan

Dit feest staat in het teken van het binden van een rakhi (bandje om de pols). Dit symbool staat voor de liefdevolle band met de Allerhoogste ziel als beschermer en als spirituele Bron van liefde en zuiverheid. In het kader van dit feest is er een bezoek gebracht aan de Indiase ambassadeur voor een ontmoeting en het binden van de rakhi.

Theeceremonie

Een traditionele Japanse theeceremonie met Michiko en Tamami.

Een programma waarin stilte, meditatie en traditie samenkwamen en de spirituele betekenis werd belicht.

De kwaliteiten zoals harmonie, respect,



discipline, beleefdheid, toewijding aan het werk, die tot expressie kwamen in de theeceremonie zijn ook toepasbaar in dagelijkse interacties.

Ontdek de kracht in jezelf / Discover the power within in Rijswijk

Lezing met een gastspreker uit India: Bharat Bhushan in gesprek met Marie-Lisette Derks uit Den Haag. Met nieuwe inzichten en rust vinden door bewustwording, ondanks alle afleidingen in je omgeving en maatschappelijke onzekerheden.

Innerlijk sterker leren te staan en evenwichtiger te blijven door verschillende innerlijke krachten bewust aan te spreken.



- Den Haag – Loosduinen

Sneh Milan voor gezinnen en families.

Sneh Milan is de Hindi term voor liefdevolle bijeenkomst of vriendschappelijke ontmoeting.

Individuele begeleiding voor degenen die het moeilijk hebben en extra ondersteuning nodig hebben.

- Drechtsteden:

Omgaan met tegenslagen in de bibliotheken in Sliedrecht en Papendrecht.

Daarnaast ook in buurthuizen in Zwijndrecht.

Programma's voor meditatie en emotionele vrijheid in Stayokay in de Biesbosch in Dordrecht.

- Hilversum:

Rewrite your script

Tijdens de workshop stond het bewust vormgeven van de toekomst centraal. Met behulp van creatieve opdrachten werd stilgestaan bij dromen, doelen en persoonlijke waarden. De workshop bood praktische handvatten om toekomstplannen stap voor stap vorm te geven.



Inspiratie en verdiepingssessie met GGZ collega psychologen

Tijdens de verdiepingssessie met GGZ-professionals stond de samenhang tussen spiritualiteit en mentale gezondheid centraal. We onderzochten hoe spirituele bronnen, zoals zingeving, veerkracht, verbondenheid en innerlijke kracht, een rol kunnen spelen in het herstel- en begeleidingsproces. Er was ruimte voor reflectie op de eigen professionele en persoonlijke ervaringen. De sessie bood handvatten om spiritualiteit op een zorgvuldige en passende manier te herkennen en bespreekbaar te maken binnen de GGZ-praktijk.



Viewing life with spiritual understanding - spiritual journey

Online uitwisselingsprogramma met meditatie-input en delen van inspiratie. De combinatie van meditatie en uitwisseling stimuleerde bewustwording en een dieper begrip van het eigen levenspad.

Circle of wisdom

Serie op basis van open dialoog, gelijkwaardige deelname, het waarderen van ieders bijdrage en actief luisteren.

Over het hart wordt gezegd dat het 't vijfde brein is. Als we in 'sinc' zijn in een gesprek dan stroomt het in onderlinge relaties en geeft het nieuwe inzichten; het DNA van een impactvol gesprek.

Van stress naar stilte - 1 daagse stilte retreat

In mei 2025 zijn we begonnen aan het organiseren van een eerste Raja Yoga meditatie retreat. We zagen de toenemende behoefte aan meditatie, reflectie en regelmatig pauze-stiltemomenten om bewuster stil te staan bij je gedachten, gevoelens en keuzes. We waren met een groep van 40 enthousiaste deelnemers.



Van stress naar stilte



Wandelen en Bosbaden: diverse bijeenkomsten



We vierden 21 juni de langste dag van het jaar

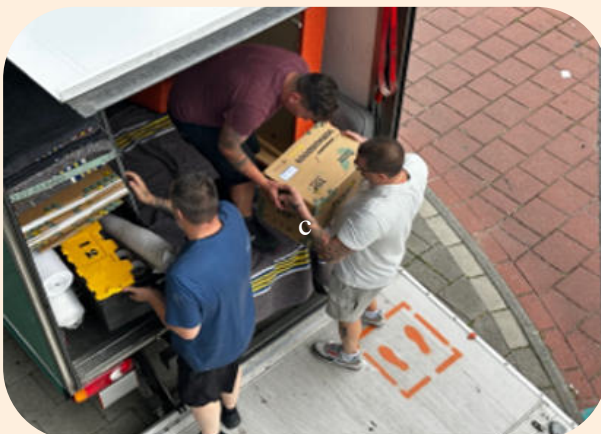
Zoombijeenkomst Br Geoff

Een online bijeenkomst over nieuwe perspectieven waarin liefde en vrede de basis vormen voor de samenleving en beschaving.

27 juli verhuizing naar nieuwe locatie

De verhuizing is gerealiseerd mede dankzij de inzet van betrokken bezoekers die de activiteiten een warm hart toedragen.

Vanuit hun waardering voor de bijeenkomsten hebben zij een waardevolle bijdrage geleverd aan dit gezamenlijke project.



Dag van de Hilversummers

Open huis met meditaties en Virtuescope.

Tijdens de Dag van de Hilversummers maakte Brahma Kumaris kennis met inwoners van Hilversum. Bezoekers konden in gesprek gaan, vragen stellen en kennismaken met meditatie. De dag stond in het teken van ontmoeting, verbinding en het versterken van de betrokkenheid binnen de lokale gemeenschap.



Be Balanced bijeenkomsten

Een serie bijeenkomsten op de werkvloer van een gezondheid/ consultancy organisatie over werk-privébalans. De bijeenkomsten richten zich op het vinden van evenwicht tussen professionele verantwoordelijkheden en persoonlijk leven. Er werd stilgestaan bij thema's zoals stress, energieverdeling, grenzen stellen en zelfzorg. De bijeenkomsten boden praktische inzichten en handvatten om bewuster keuzes te maken en meer rust en balans in het dagelijks leven te ervaren.

Opening nieuwe locatie

De nieuwe locatie in Hilversum is in december 2025 geopend, een bijzonder moment waarbij coördinatoren en studenten van alle centra samen kwamen om dit te vieren. De feestelijke bijeenkomst stond in het teken van ontmoeting, samenwerking en het versterken van de onderlinge verbinding. We kijken uit naar een inspirerende toekomst waarin dit een plek is waar leren, ontwikkelen en samenwerken centraal staan.



- Nijmegen:

In het het Sarvata Centrum voor Gezondheid en Welzijn werden de volgende workshops gegeven:

Loslaten en opruimen - Spiritualiteit en de kunst van opruimen, door Roos Nabben.

Spirituele kracht in beweging - Vanuit stagnatie naar innerlijke vrijheid, door Louise Klaverweide.

De spirituele kracht van ervaring - Ouder worden als levenskunst. In Wijkcentrum Dukenburg.

Boosheid begrijpen - een workshop waarin inzichten en mogelijkheden werden gedeeld om anders te kijken en te leren omgaan met boosheid, door Roos Nabben gegeven. Locatie [Rozet](#) Arnhem.

Zelfrespect - een natuurlijk kracht die wij kunnen activeren. Locatie Parkstraatgemeente Arnhem.

- Rotterdam:

Innerlijke rust ervaren in meer chaotische tijden

Programma over het ontwikkelen van onderscheidingsvermogen en geduld, het kiezen voor vredige gedachten door meer afstand te nemen van situaties die een vervelende impact op je hebben en het leren toepassen van de kracht van meditatie.

Een candlelightceremony voor vrienden na het overlijden van een dierbare.

- Utrecht:

Positief Denken in Buurtcentrum Leeuw.

Omgaan met tegenslagen - workshop in De Koppel

- Zwolle:

Ontvangen en ondersteunen van jonge studenten inclusief een lunch. Geven van geleide meditatie op verzoek van de student.

3.3 Samenwerking met derden

Alkmaar Huiswaard

Vanuit de Brahma Kumaris Alkmaar Huiswaard wordt samengewerkt met religieuze en maatschappelijke organisaties in de stad Alkmaar in het kader van vrede, verbinding, bewustwording en empowerment.

Dit gebeurt binnen de Ambassade van Vrede, samen met [Discriminatie.nl](https://discriminatie.nl), Amnesty International, het 4 mei comité, het Apostolisch Genootschap, de Alkmaarse Raad van Kerken, de Surinaamse Moskee en andere organisaties.

Ook in het **Vredesoverleg Alkmaar**, opgestart door burgemeester Anja Schouten, zijn religieuze en maatschappelijke organisaties met elkaar in gesprek naar aanleiding van de spanningen in Alkmaar na 7 oktober 2023 (Israël). Dit leidt tot vriendschap, verbinding en onderlinge veiligheid, wat uitstraalt naar de achterban van de ongeveer 25 deelnemers en daarmee naar de stad Alkmaar.

Op Internationale Vrouwendag is er een bijeenkomst over **Vrouwelijk Leiderschap** verzorgd in samenwerking met [Womanlink.nl](https://womanlink.nl)

Met elkaar is verkend hoe we kunnen bijdragen aan een geweldloze wereld vanuit innerlijk leiderschap.

In mei was de Brahma Kumaris onderdeel van de **kunsttentoonstelling Heilige Momenten** vanuit het Vredesoverleg Alkmaar. De expositie in de binnenstad van Alkmaar toont 15 fotoportretten met tekst van leden van het Vredesoverleg, vastgelegd tijdens voor hen persoonlijke en betekenisvolle momenten. (<https://www.youtube.com/watch?v=Cak7qC6j-mw>)



In september heeft Brahma Kumaris deelgenomen aan de Vredesweek Alkmaar. In het kader hiervan is bij Vrouw en Kracht de eerste van 3 sessies 'Positieve Gedachten voor Vrede' van start gegaan. (<https://vrouwenkrachtalkmaar.nl/>)

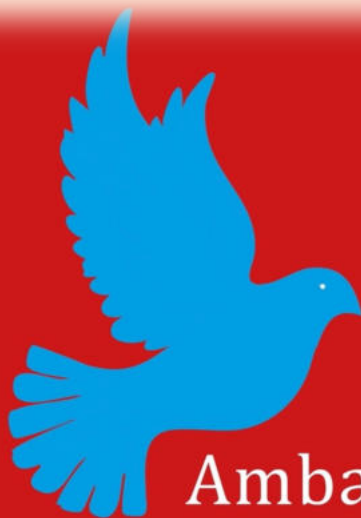
Samen met het ILPA (Interreligieus levensbeschouwelijk platform Alkmaar) is er een avond over **Voedsel van Vrede** georganiseerd. De vredesweek is vervolgens afgesloten met een interreligieuze viering in de Laurentiuskerk in Alkmaar.

<https://vredesweekalkmaar.nu/>



ILPA

Interreligieus en Levensbeschouwelijk Platform Alkmaar



Ambassade
van Vrede
Alkmaar

Positieve Gedachten voor Vrede

In november is een bewegings- en meditatiesessie verzorgd bij **Vrouw en Kracht** met als thema 'Samen kleuren we de wereld oranje voor een wereld zonder geweld'.



Amsterdam Bijlmermeer

Deelname campagne Orange The World met themamiddag Boosheid overwinnen Themamiddag in het teken van Orange the World, een wereldwijde campagne tegen geweld tegen vrouwen en meisjes. De jaarlijkse campagne begon op 25 november, de Internationale Dag tegen Geweld tegen Vrouwen en eindigde op 10 december, de Internationale Mensenrechtendag.
www.orangetheworld.nl

Conference of the Inter Religious Spiritual Network (IRSN) Amsterdam Zuidoost

Conference Peace & Diversity in Our Multicultural Society Panellid vanuit BK Bijlmermeer Achal Singh, docent Brahma Kumaris.

Conference about the need for solidarity across faiths and cultures which has never been more urgent. The purpose of this gathering was to bring together religious leaders, community members, civic officials and experts in Amsterdam

vervolg - 3.3 Samenwerking met derden - Amsterdam

Zuidoost to foster honest dialogue, uplift shared values, and forge practical pathways to peace.



Deelname Burendag in samenwerking met Henriette Roland Holst Huis in Amsterdam Zuidoost

Bewoners van het Henriette Roland Holst Huis konden in 20 minuten een VirtueScope trekken. Speciaal voor hen hadden we deze locatie voor de Burendag. Daarnaast kwamen ook andere buurtgenoten langs. Ook was er de mogelijkheid om op dezelfde locatie een korte sessie 'introductie Raja Yoga' bij te wonen.



Meditation for Vitality - samenwerking met Flevoziekenhuis Almere

Meditatie voor personeel en patiënten, begeleid door Vahe Baghdasaryan, geestelijk verzorger van Flevo Ziekenhuis Almere en Achal Singh, docent Brahma Kumaris.

Den Haag:

Workshop Opmerkzaamheid

In samenwerking met en voor cliënten van Zorgorganisatie Pherenike. Het betreft twee workshops verspreid over het jaar. Thema: Zelfkennis en Opmerkzaamheid. We laten deelnemers kennis maken met verschillende vormen van spiritualiteit om zo hun bewustzijn, opmerkzaamheid en zelfkennis te vergroten. Deelnemers krijgen waardevolle inzichten in zichzelf, hun manier van denken, hun vaste patronen en leren beter omgaan met het ongemak en de tegenslagen in het leven.

The power within - Gandhi Centre

De culturele afdeling van de Ambassade van India: Raja Yoga Meditatie en de kracht van gedachten; lezing en meditatie.

Prinsjesdagviering: Nieuwsgierig naar elkaar - de reis naar de ander.

Meegenomen in de beweging van een traditionele dans langs oases van waarden die gedeeld worden door verschillende levensovertuigingen en religies. De boodschap reikt mogelijkheden aan om 'het anders zijn' van de ander te ontdekken en te waarderen. Met een voordracht namens de Brahma Kumaris door Karin Kalpoe.



Inner peace in turbulent times - Internationale Dag van de Vrede

In samenwerking met de Stichting Peace in the Park Foundation en aangekondigd en gepromoot via de platforms van Just Peace en Humanity Hub. Stil staan bij, nadenken over en dagelijkse ervaringen delen aan de hand van reflectieve vragen; om nieuwe perspectieven en praktische methoden van innerlijke rust te onderzoeken en te cultiveren.

Idem:

Workshop 'Vrede Leven' in het Voedselbos Groene Hart in Hazerswoude-Dorp van Marcel Vis en Rosali de Jong.

Inclusief deelnemen in de stad vanuit (innerlijke) vrede

In samenwerking met Stichting www.voorall.nl - voor Hagenaars met een beperking. Tijdens deze ontmoeting stond meedoen in de stad vanuit (innerlijke) vrede centraal. Het doel was om samen te bouwen aan een stad waarin iedereen met rust, kracht en begrip kan meedoen en om nieuwe manieren te ontdekken voor onderlinge verbondenheid en verbondenheid met de omgeving

Haags Verhaal

Persoonlijke verhalen van drie nazaten van contractarbeiders in Suriname met Chinese, Javaanse en Hindoestaanse roots. Ze vertelden hun familieverhaal in Dienstencentrum Copernicus in het kader van de viering van 50 jaar onafhankelijkheid van Suriname.

Harish Madho vertelde hoe hij zelf, na een spirituele ervaring, besloot zijn roots te onderzoeken en hoe de complexiteit van migratie doorwerkt in een familie. 'Je kunt niet helen als je niet weet waar je vandaan komt.'



4. Retreats

- Middelburg:

21-23 februari - Samen met zijn vijven studeren, delen, wandelen.

Als afsluiting van de SKYPE ochtendklas die in 2024 beëindigde omdat iedereen bij eigen centrum in Zoom aansloot.

- Hilversum:

27-28 september weekend en eendaagse retreat 'Closer than you think' met Samantha Fraser en Nita Liem

We denken vaak dat iets groters of met diepere betekenis ver weg is en moeilijk te bereiken. Maar wat als dat niet zo is, en het dichterbij is dan we denken – slechts een moment van bewustzijn verwijderd? Wat verandert er als we stoppen met buiten onszelf zoeken en meer naar binnen keren, en ons afstemmen op wat echt klopt?



- Den Haag:

Zaterdag - Terras/tuin - retreat

Een eendaagse retreat om te genieten van verschillende gesprekken, stilte, workshops, meditatieve en reflectieve oefeningen, en samenzijn zowel binnen als buiten in de tuin, inclusief een lunch.