

# Introductie Joodse Meditatie



*'Hoe groter je bent, hoe meer het nodig is te zoeken naar je zelf.*

*Want men is zich niet bewust van zijn diepste ziel'.*

Rav Kook

Vanaf de tijd van de Tora is meditatie naast gebed een manier geweest om naderbij te komen tot de Eeuwige.

Ook is meditatie een weg om meer grip te krijgen op je eigen leven, met minder inspanning te bereiken wat je ten diepste wil, beter met frustraties om te gaan, en om je relaties te verbeteren.

In deze bijeenkomst krijg je een overzicht van verschillende soorten Joodse meditatie, en oefenen we die ook. Later in het najaar kun je vervolgens een langer durende en intensievere cursus Joodse meditatie volgen.



Cursusleider: Hannah Nathans

De cursus vindt plaats via ZOOM.

**Maandag 4 oktober 2021**

**20.00 – 22.00 uur**

Meld je aan per email bij [info@hamakor.nl](mailto:info@hamakor.nl)

Prijs: € 20,-

Tevoren over te maken op:

NL 80 RABO 0129 9836 59

t.n.v. Stichting PaRDeS o.v.v. je e-mail adres



**PARDES**

Bronnen van  
Joodse wijsheid

Kijk voor meer informatie over deze en andere cursussen op [www.stichtingpardes.nl](http://www.stichtingpardes.nl)