

Informatie voor deelnemers Stilte Retraite 4 februari tot met 8 februari 2016

Wil je het volgende meenemen.

- Yogamatje (als je dat hebt) en indien in bezit ook een meditatielkussen
- dekentje of sjaal (om warm te blijven tijdens meditatie)
- Wandelschoenen/wandellaarzen
- Makkelijk zittende kleding voor meditatie
- Regenkleding
- Warme kleding
- Pantoffels of warme dikke sokken (in de ruimte waar we zitten hebben we geen schoenen aan)

De retraite is inclusief:

- linnen/beddengoed
- handdoeken
- ontbijt/lunch/diner
- koffie/thee momenten

Ontbijt/lunch/diner zijn vegetarisch.

Het is de bedoeling dat je meedraait met corvee- diensten. Dit is een vast onderdeel van het aanwezig zijn in Dopersduin én heel meditatief ;-)

Programma donderdag

16.30 uur-17.00 uur	Inloop
17.00 uur-18:00 uur	welkom
18.00 uur-19:00uur	Diner
19:00- 19:30 uur	Corvee
19.30 uur-20.45 uur	Verder kennismaking/ groepsprogramma
21.00 uur- 22.00 uur	Klankschaal meditatie

Programma Retraite vrijdag - zondag

8.00 uur	Kleine snack en koffie/thee
8.20 uur-9.00 uur	Zonsopgang meditatie
9.00 uur-9.30 uur	Ontbijt
9.30 uur-10.00 uur	Corvee
10.30 uur-11.30 uur	Stilte wandeling

11.30-11.45 uur	Koffie & Thee
12.30 uur- 13.15 uur	Lunch
13.15 uur-13.45 uur	Opruimen lunch
14.45 uur-15.00 uur	Koffie & Thee
15.00 uur- 16.00 uur	Groepsprogramma/meditatie
16.30 uur- 17.30 uur	Groepsgesprek
18.00 uur- 19.00 uur	Diner
19.00 uur-19:30 uur	opruimen
19.30 uur-21:00 uur	Mogelijkheid tot individuele coachsessie van 15 minuten
21.00 uur -22.00 uur	Klankschaal meditatie

Meditatievormen: Ademmeditatie, dansmeditatie, klankschalen meditatie, geleide meditatie, wandelmeditatie, schildermeditatie

Programma maandag 2 februari 2015:

Vanaf 7:30 uur	Kleine snack & koffie/thee
8.00 uur-9.00 uur	Zonsopgang meditatie
9.00 uur-9.30 uur	Ontbijt
9.30 uur-10.00 uur	opruimen
10.00 uur-10.30 uur	Spullen opruimen en kamer leeg halen
10.30 uur-12.00 uur	Afsluitend gezamenlijk programma
12.00 uur -12.45 uur	Lunch
13.00 uur	Einde retraite

Stilteperiode van donderdagavond (na klankschaalmeditatie) tot maandag na het ontbijt!