

Informatie en voorlopig programma Stilte Retraite 2 februari tot met 6 februari 2017

Hieronder een voorlopig programma. Het programma wordt ter plekke altijd aan de groep en (weers)omstandigheden aangepast. Het programma bevat wel elke dag een aantal vaste onderdelen om een goed ritme van de dag te hebben.

Het programma bestaat uit veel actieve meditaties.

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)

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 buiten in de duinen
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 6 februari 2016:

Vanaf 7:30 uur	Kleine snack & koffie/thee
8.00 uur-9.00 uur	Zonsopgang meditatie buiten in de duinen
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!