

Informatie over Meditatie & Stilte
27 november tot en met 29 november 2015

Wil je het volgende meenemen.

- Yogamatje (als je dat hebt) en indien in bezit ook een meditatiekussen
- Meditatiedekentje 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. Er wordt geen alcoholische drank geschonken. 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 vrijdag 27 januari 2015:

16.30 uur-17.00 uur	Aankomst
17.00 uur-17:45 uur	Welkom en kennismaking
18.00 uur-18.45 uur	Diner
18.45 uur-19.45 uur	Corvee
19.45 uur-20.45 uur	Avondprogramma
21.00 uur- 22.00 uur	Klankschaal meditatie

Programma Retraite zaterdag 28 en zondag 29 november 2015

We starten de dag met een zonsopgang meditatie en een stilte wandeling.

De dagen hebben een vast ritme.

Start om 8:00 uur, lunch om 12:30 en diner om 18:00 uur.

Er zullen verschillende vormen van meditatie zijn (dans meditatie, wandelmeditatie, schildermeditatie, geleidemeditatie enz.) elke dag wordt afgesloten met een klankschaal meditatie. Elke dag zal er ook een grotere 'pauze' zijn waarin je alle tijd voor jezelf hebt.

We starten de dag in stilte (van zonsopgang-meditatie tot en met ontbijt) en eindigen de dag in stilte. Na het diner zijn alle activiteiten in stilte.

Het specifieke programma wordt een week van te voren toegestuurd. Heb je nog vragen over het programma, mail even naar: info@odess.nl