

Programma De innerlijke reis – het trainen van de geest! Meditatie opleiding

Maandag

14.00-15.00	Ontvangst en verdeling van kamers
15.00-17.30	Kennismaking en Rondleiding door het klooster
17.30	Rauwkost snack met hummus
19.00-19.30	Soepmaaltijd, in de eetzaal
20.00	Programma uitleg & Teaching shamatha/shinee en vipassana/Lhagtong meditatie + vragen
21.00	Ingang stilte - Thee
22.00	Welterusten

Dinsdag en Woensdag - Stilte dag

07.00	Yoga + meditatie
08.00-08.30	Ontbijt, in de eetzaal
09.30	Wandeling door de bossen
10.50	Koffie & thee pauze, in de eetzaal
11.00-12.00	Shamatha meditatie op de ademhaling
12.00-12.30	Warme maaltijd (vegetarisch) in de eetzaal, vrije tijd.
12.30	Karma Yoga (helpen afwassen, wat in tuin werken etc)
13.00-16.00	Vrije tijd + massages
16.00-17.30	Shamatha meditatie op de ademhaling
17.30	Rauwkost Snack met hummus
18.00-19.00	Ritueel van het instituut, oplossen hindernissen/compassie
19.00-19.30	Soepmaaltijd in de eetzaal
20.00-21.00	Shamatha meditatie op de ademhaling + bodyscan/yoganidra
21.00	Thee
22.00	Welterusten

Donderdag - Stilte dag

07.00	Yoga + meditatie
08.00-08.30	Ontbijt, in de eetzaal
09.30	Wandeling door de bossen
10.50	Koffie & thee pauze, in de eetzaal
11.00-12.00	Vipassana meditatie
12.00-12.30	Warme maaltijd (vegetarisch) in de eetzaal, vrije tijd.
12.30	Karma Yoga (helpen afwassen, wat in tuin werken etc)
13.00-16.00	Vrije tijd + massages
16.00-17.30	Satsang schriftelijke vragen + Vipassana meditatie
17.30	Rauwkost Snack met hummus
18.00-19.00	Ritueel van het instituut, oplossen hindernissen/compassie
19.00-19.30	Soepmaaltijd in de eetzaal
20.00-21.00	Vipassana meditatie + bodyscan/yoganidra
21.00	Thee
22.00	Welterusten

Vrijdag ½ stilte dag.

07.00	Yoga + meditatie
08.00-08.30	Ontbijt, in de eetzaal
09.00-10.00	Schoonmaken kamers
10.00-11.00	Shamatha + Vipassana meditatie
11.00 -12.00	Doorbreken stilte – actieplan
12.00-12.30	Warme Vegetarische Lunch
12.30-14.00	Vrije tijd + massages + boeksignering (13.30)
14.00-15.30	Meditatie, samenvatting, delen en verbinden + Helend Klankschalenconcert
15.30-16.00	Thee met wat lekkers en goede reis